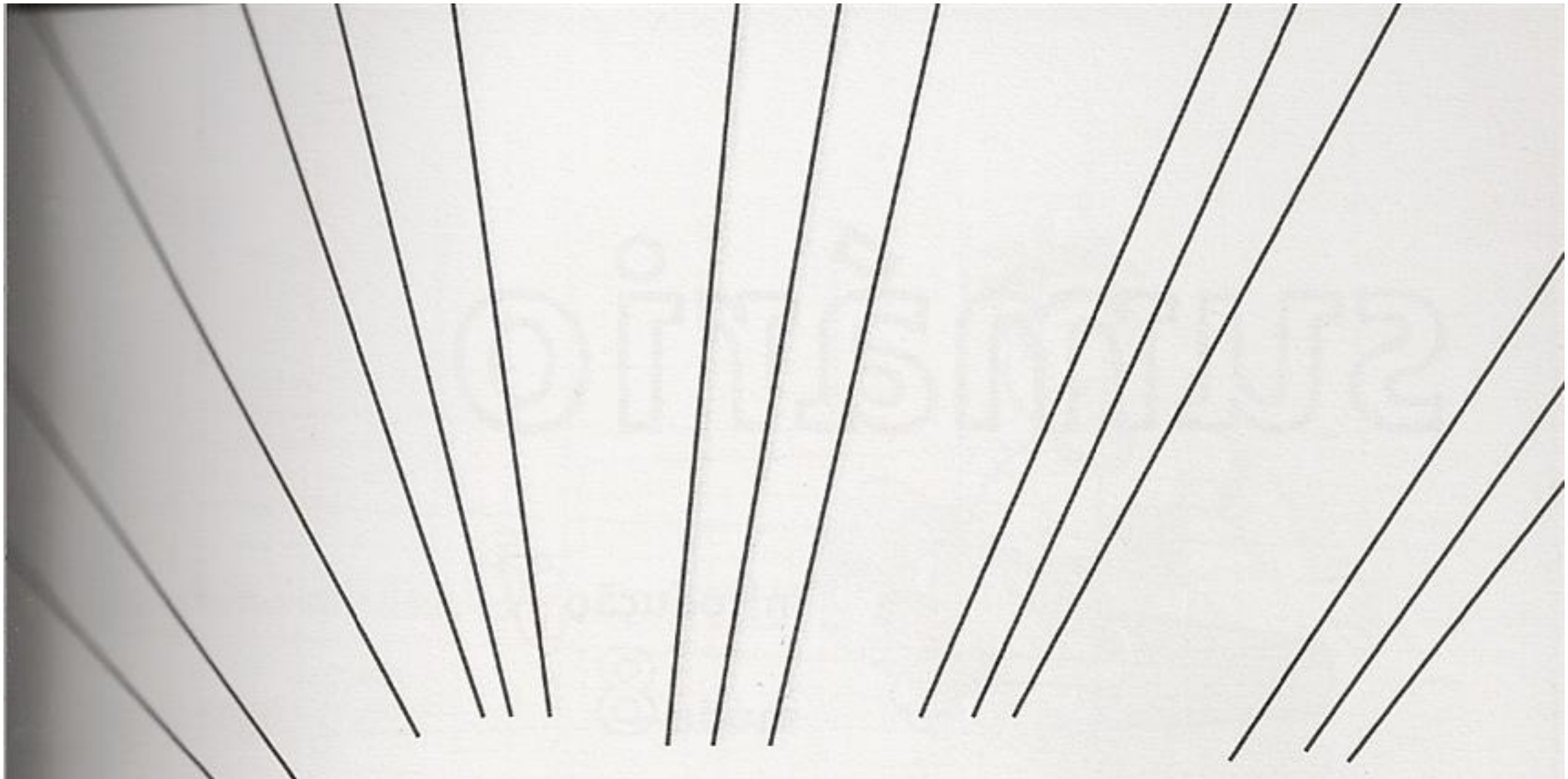
TURMA DA
Mônica
JOVEM
COISAS QUE AS
GAROTAS
DEVEM SABER
MELHORAMENTOS
120 ANOS
MAURICIO DE SOUSA
EDITORA

Uma turma com muito a aprender (e a ensinar)

Muita gente me pergunta se eu esperava esse sucesso todo da *Turma da Mônica Jovem*. E minha resposta é: lógico! A garotada está "virando" adolescente cada vez mais cedo, mas era previsível que não abandonaria o carinho que sentia, até tão pouco tempo, pelos personagens.

E, então, de repente, Mônica, Cebolinha, Magali e Cascão viram adolescentes e passam a viver novas aventuras, mais apropriadas à sua idade. E também a encarar problemas tão comuns quando se deixa a infância para trás. Aí quem pergunta sou eu: percebeu a quantidade de temas a ser explorados com a *Turma da Mônica Jovem*?

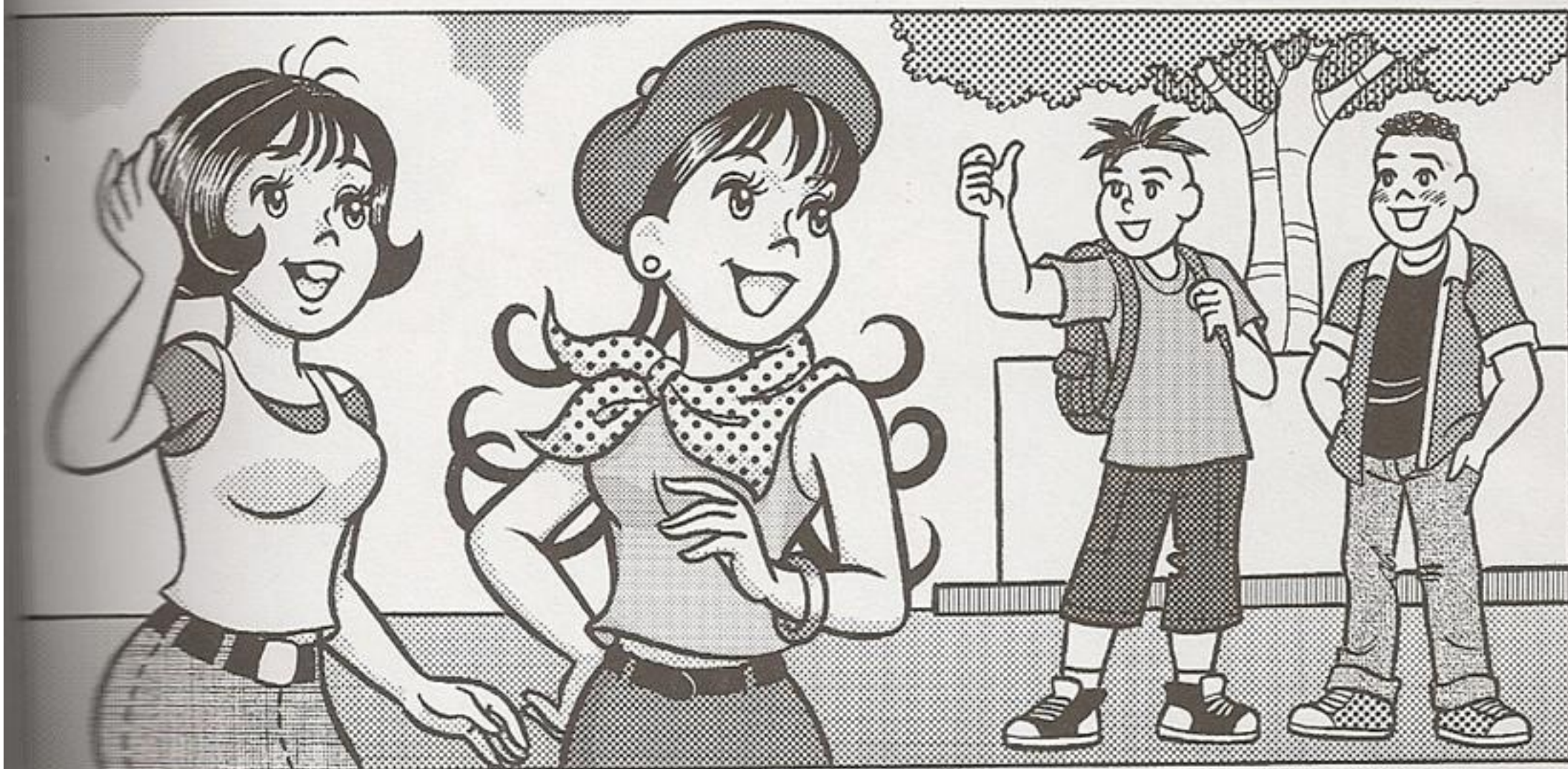
É um universo rico, vasto, repleto de possibilidades, que vai de aventuras no Bairro do Limoeiro até o espaço sideral. Tudo com uma "pegada" (como os jovens dizem) mais adolescente. E esse universo, como eu também previa, não ia caber apenas nas páginas da revista em quadrinhos.

A *Turma da Mônica Jovem* tem muito mais a dizer, a explorar, a aprender e a ensinar. Então, aventure-se com os personagens neste livro produzido com tanto cuidado e carinho. Afinal, se cuidar e valorizar seus pontos fortes faz a diferença pra você se relacionar bem com as pessoas. E descobrir os "mistérios" do sexo oposto é uma missão e tanto. Sempre!

MAURICIO

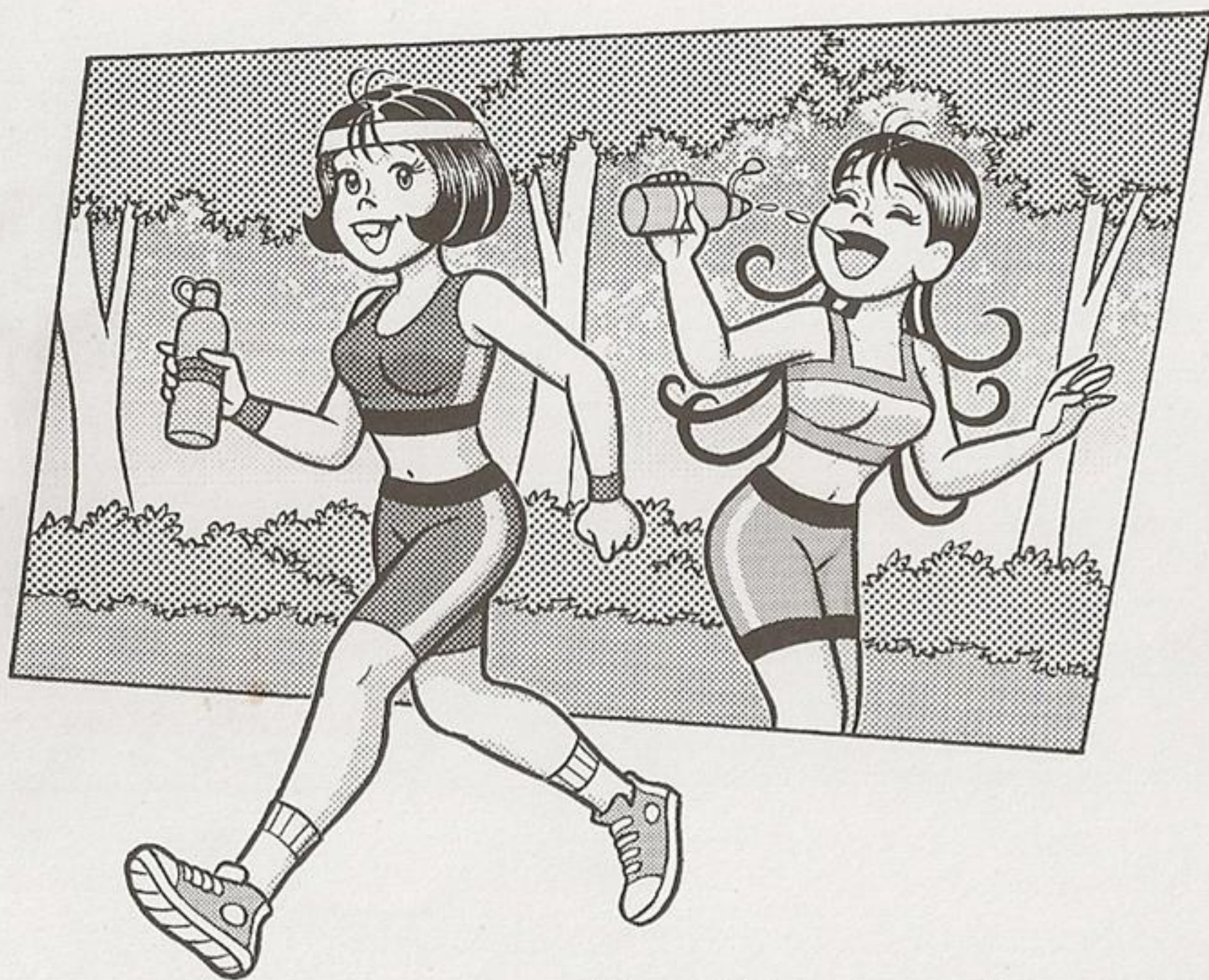
INTRODUÇÃO

Nossa, como a gente cresce rápido, né? Me lembro como se fosse ontem das coelhadas que a Mônica costumava dar nos meninos! Quanta coisa mudou...

E a Magali, então? Devorava uma melancia inteira, logo depois de um pacote de biscoitos, depois de um x-tudo, depois de... Ainda bem que o corpo dela tem um metabolismo que permitiu cometer alguns exageros sem sofrer por comer demais!

Mas, quando a gente entra na adolescência, existem algumas coisinhas que todas as garotas precisam saber sobre as transformações pelas quais nossos corpos estão passando, sobre como cuidar bem da gente, com alimentação e atividade física, e ainda algumas sobre computador, internet, moda, amigas e... claro, garotos!

SAÚDE

ALIMENTAÇÃO

A primeira coisa que devemos nos perguntar ao começar a pensar em alimentação saudável é: por que nós comemos? A comida é o combustível e o material de construção do nosso corpo.

Bem, a Magali tinha compulsão por comida, adorava comer e, quando começava, era difícil parar. Mas aprendeu a se controlar, comer de um jeito saudável e agora vai nos ajudar.

Apesar de exagerar na comida, a Magali nunca foi gordinha!

Nós comemos para que o corpo funcione, cresça (no caso de bebês, crianças e jovens) e se recupere. Para isso, precisamos ingerir diversos tipos de alimento, porque não existe um só que forneça todos os nutrientes de que nosso corpo necessita. Uma alimentação equilibrada deve incluir:

Pães, massas (macarrão), cereais (arroz, aveia) e tubérculos (batata, beterraba). Esses são os carboidratos. Eles é que dão energia para correr, praticar esportes, brincar, estudar, enfim, viver.

Carnes, ovos, leite e leguminosas (feijão e soja) constituem fontes de proteínas. São os materiais de construção que seu corpo vai usar para crescer. As proteínas são também úteis na manutenção e regeneração de tecidos do corpo.

As gorduras também são necessárias, mas em pequena quantidade. Elas têm papel importante na produção e absorção de outros nutrientes, como as vitaminas. Mas você não precisa se preocupar em comê-las. Os alimentos possuem gordura suficiente para suprir todas as nossas necessidades.

Vitaminas e minerais são chamados de micronutrientes e são essenciais para um corpo saudável.

Vitaminas e minerais são chamados de micronutrientes e são essenciais para um corpo saudável. Para ingerir todos os micronutrientes necessários, você precisa comer frutas e verduras frescas.

Por outro lado, existem produtos – que não merecem ser chamados de alimentos – que fazem mais mal que bem ao corpo. Algumas pessoas os consomem porque acham que são gostosos. Balas, pirulitos, chicletes, algodão-doce e refrigerantes são alguns deles. Não têm nenhum nutriente, são apenas açúcar com aditivos químicos que lhes dão cor e sabor. E você sabe o mal que açúcar faz aos dentes, não sabe? Então, o exagero de açúcar faz mal também para o resto do corpo.

O ideal, mesmo, era que a gente não comesse mais essas coisas. Mas como sabemos que esses alimentos podem ser irresistíveis, que tal substituir refrigerantes por água de coco e sucos (ou água pura, mesmo) e consumir balas e chicletes só de vez em quando?

A pirâmide alimentar mostra visualmente como deve ser sua alimentação. Você pode comer de tudo, mas as coisas que estão lá na ponta devem ser ingeridas com moderação. Quer dizer, só de vez em quando. Por exemplo, doces, sorvetes e coisas gordurosas, como pastéis, bolinhos e frituras, umas poucas vezes por semana.

ÓLEOS E GORDURAS 1-2 PORÇÕES

AÇÚCARES E DOCES 1-2 PORÇÕES

ÓLEO

AÇÚCAR

MARGARINA

LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS 3 PORÇÕES

CARNES E OVOS 1-2 PORÇÕES

LEITE

IOGURTE

ERVILHA SECA

SOJA

FEIJÃO

LEGUMINOSAS 1 PORÇÃO

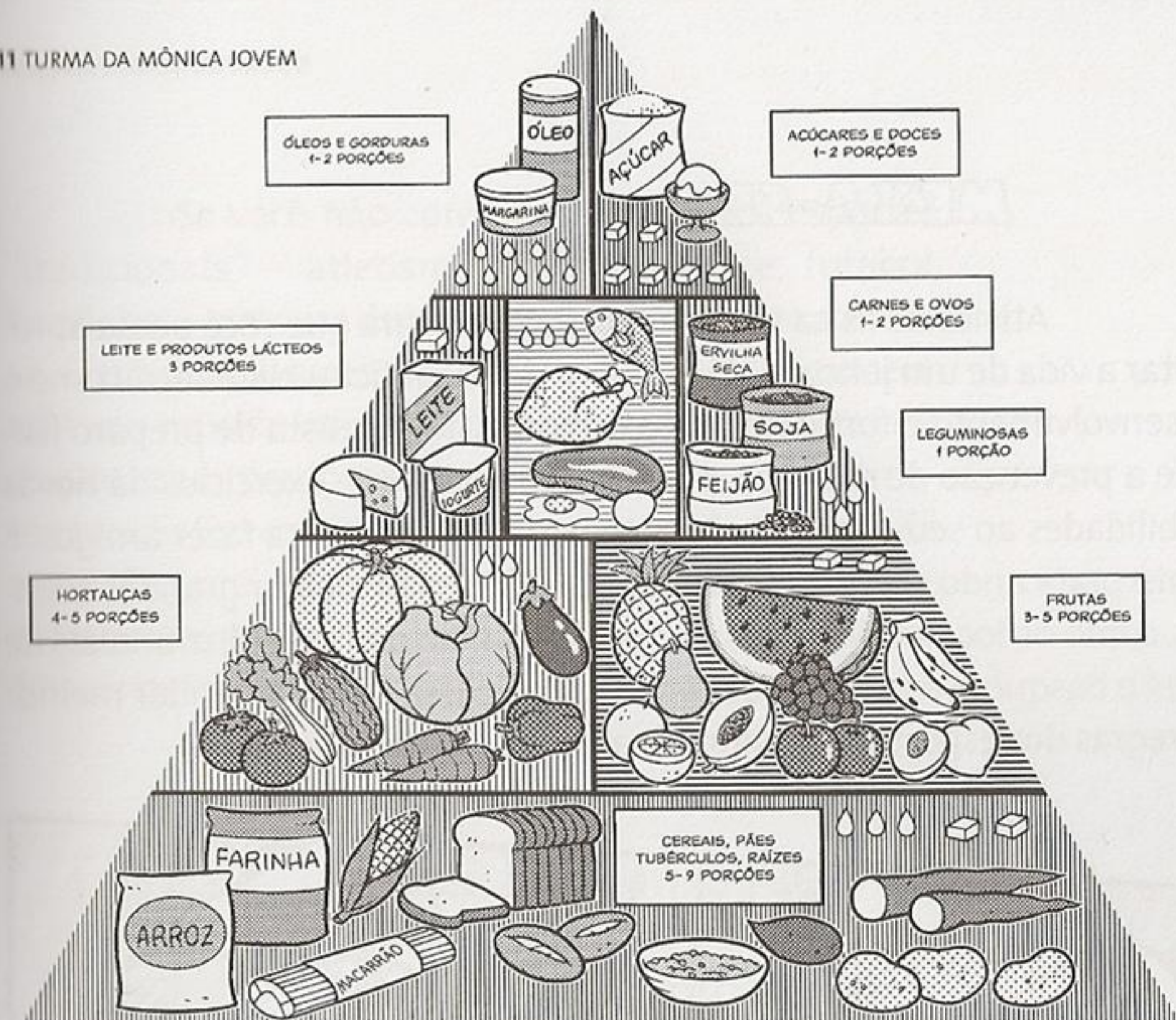
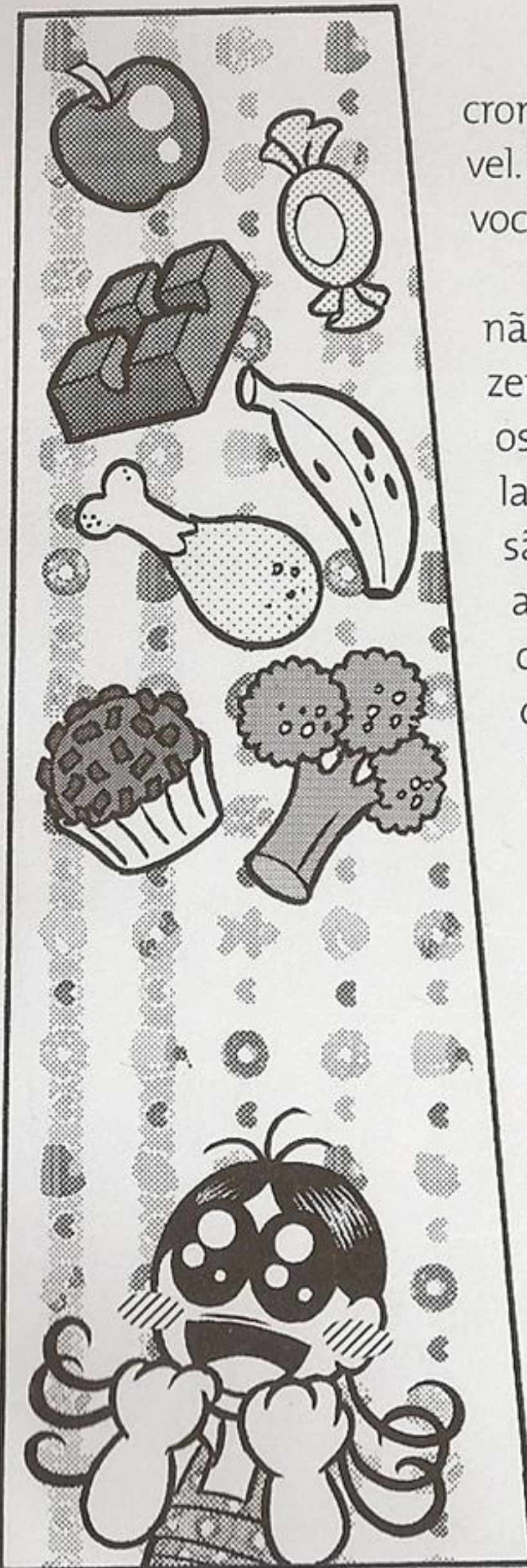
HORTALIÇAS 4-5 PORÇÕES

FRUTAS 3-5 PORÇÕES

FARINHA

ARROZ

MACARRÃO

CEREAIS, PÃES TUBÉRCULOS, RAÍZES 5-9 PORÇÕES

LEGENDA: (NATURALMENTE PRESENTE OU ADICIONADA)

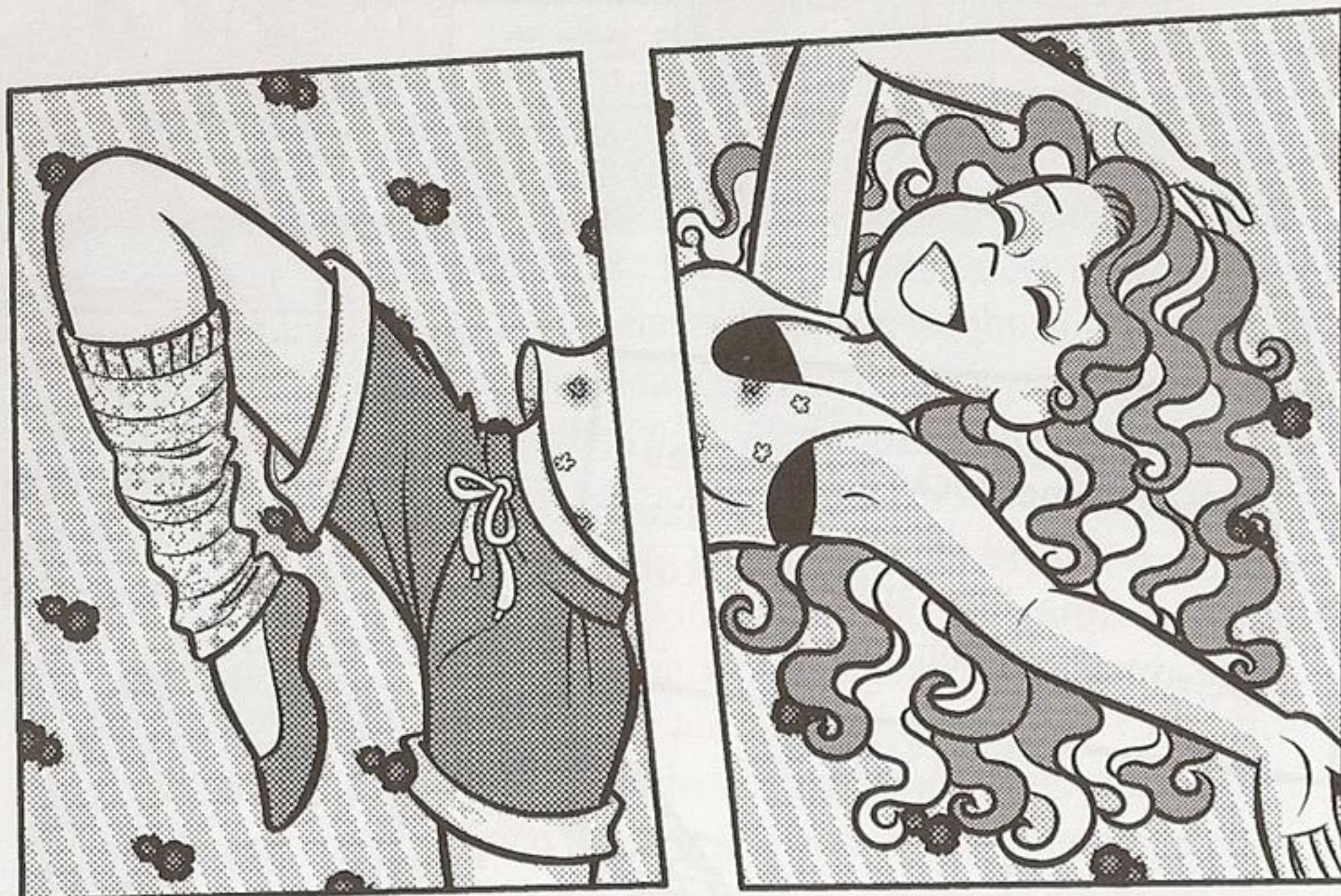
GORDURA

AÇÚCAR

LEMBRE-SE

☆ **A boa alimentação é fundamental** na conquista de um corpo saudável e uma boa aparência, com pele, unhas e cabelos bonitos.

MEXA-SE

Atividade física também é essencial para que você possa aproveitar a vida de um jeito saudável. Além dos benefícios evidentes, como o desenvolvimento e fortalecimento do corpo, a conquista de preparo físico e a prevenção de doenças, a prática de esportes e exercícios dá novas habilidades ao seu corpo, ajuda a relaxar e é ótima para fazer amigos. E mais: praticando esportes você começa a apreciar melhor grandes eventos, como os Jogos Olímpicos, a Copa do Mundo de Futebol, mundiais de vôlei e basquete e torneios de tênis. Afinal, passa a compreender melhor as regras dos esportes e o esforço e a dedicação dos atletas.

As escolas oferecem aulas de educação física para os alunos. Mas são poucas as que realmente fazem um trabalho sério de "educação física". Então, procure novas atividades em clubes, centros esportivos ou até mesmo na própria escola, treinando em período fora do horário de aula para complementar suas atividades físicas.

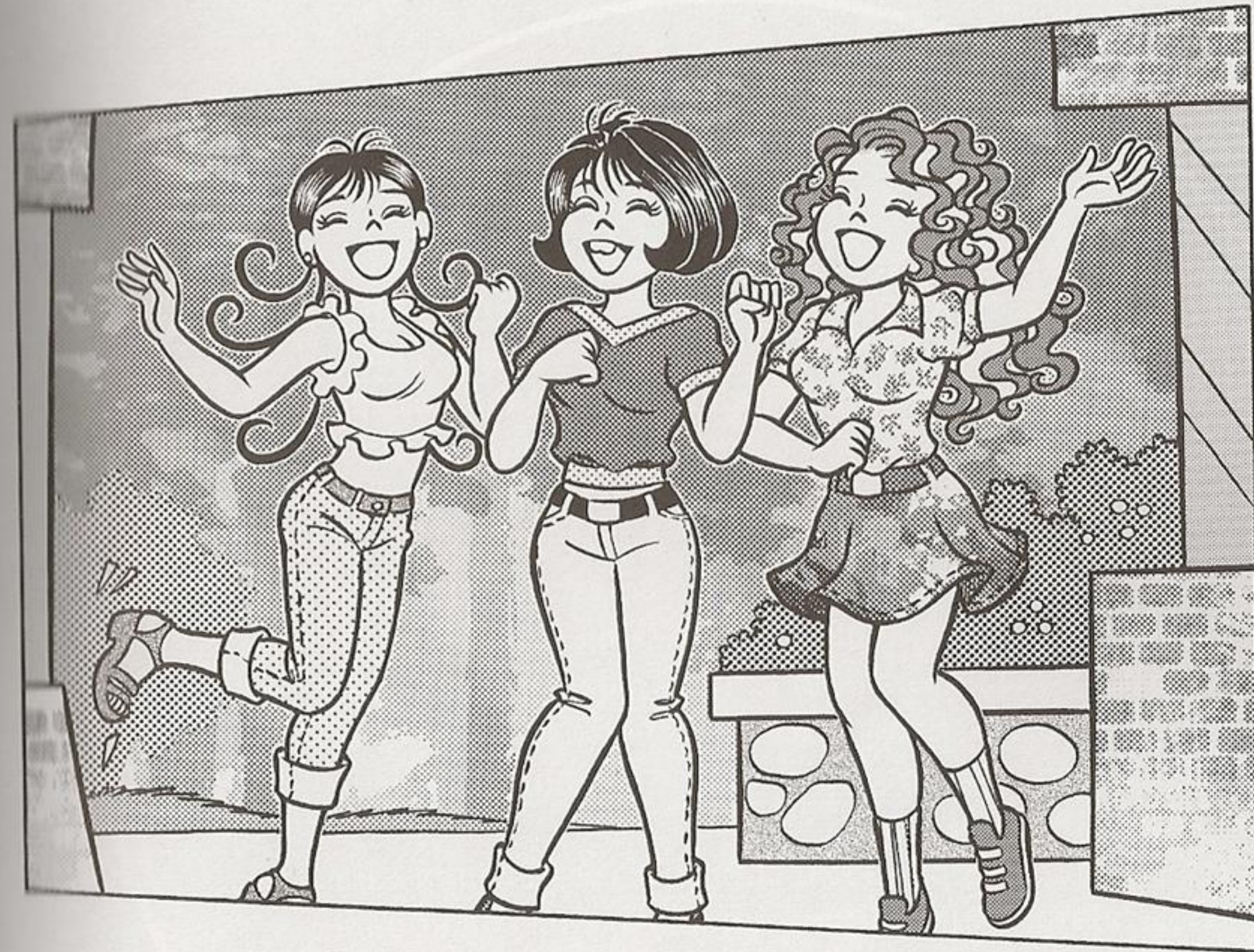
Se você não consegue gostar dos esportes "tradicionais" – atletismo, vôlei, basquete, futebol, handebol –, procure descobrir um esporte que a motive. O pingue-pongue, por exemplo, que (praticamente) todo mundo gosta de brincar, é esporte olímpico de alto rendimento, para o qual existe um treinamento puxado. Em competições, ele é chamado de tênis de mesa. Procure, na internet, sites sobre as Olimpíadas e descubra, nas várias modalidades, novas maneiras de se movimentar e de fazer amigos.

Se você não consegue gostar dos esportes "tradicionais", procure descobrir um esporte que a motive.

DESCANSO

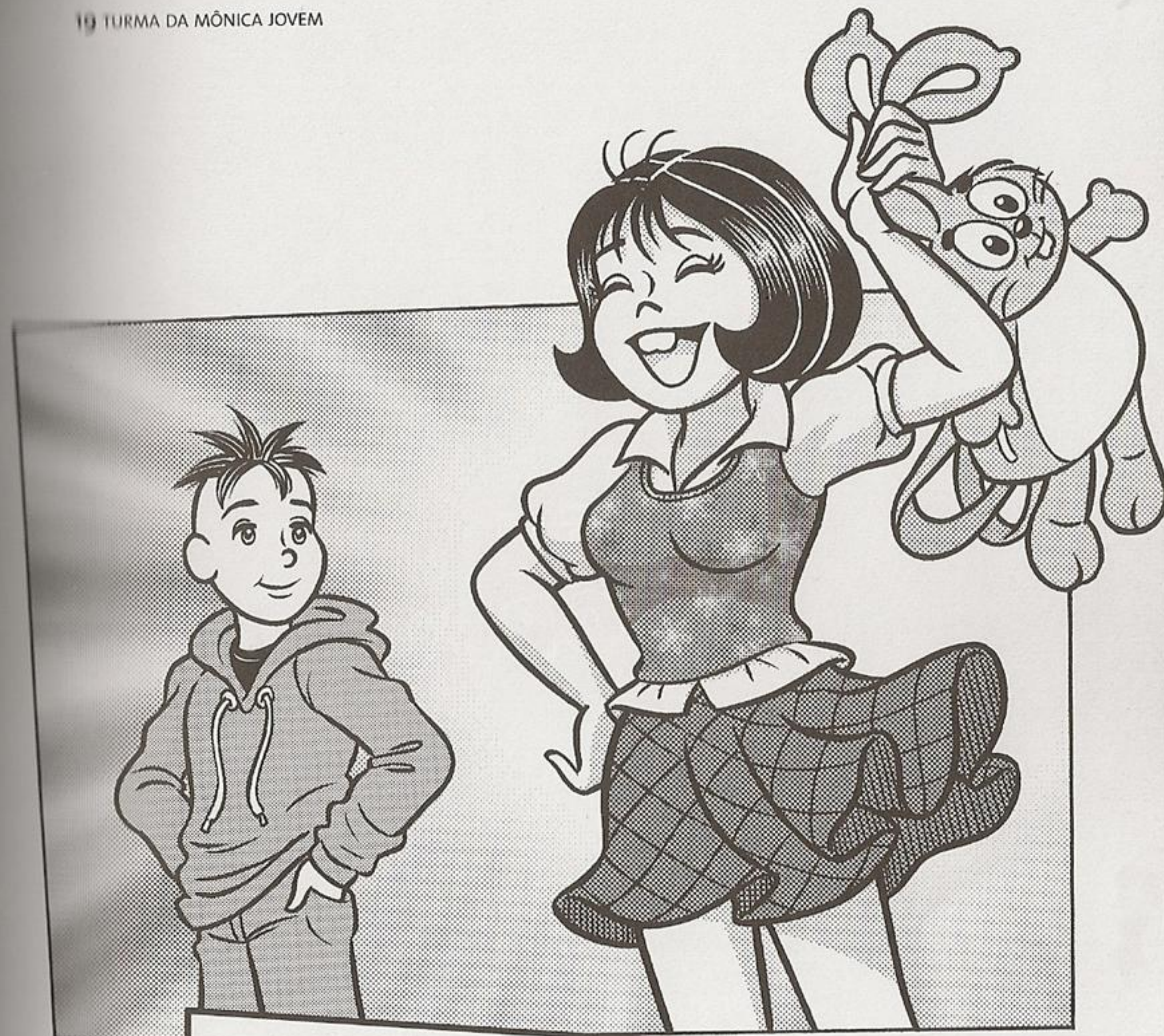
Quando a gente entra na adolescência, parece que a vida acelera; há tanta coisa para descobrir, tanto para fazer... Mas é preciso lembrar que o sono também é importante para a saúde, pois é quando seu corpo pode descansar e se recuperar. É durante o sono que o seu organismo libera o hormônio do crescimento, que, como o nome sugere, faz seu corpo crescer. Além disso, durante o sono:

✓ os músculos relaxam,
✓ a pele se renova,
✓ os batimentos cardíacos diminuem,
✓ reflexos e dores param quase completamente,
✓ sua mente processa informações e emoções que você vive durante o dia.

Nós ficamos felizes quando estamos onde queremos, fazendo algo de que gostamos, na companhia de pessoas queridas. Ajuda também sabermos aonde queremos chegar – ter um objetivo. Não um objetivo final para a vida, mas objetivos de curto, médio e longo prazos. Por exemplo, você vai participar de uma competição. Sabe, então, que precisa treinar para poder dar o melhor de si na competição. Assim, quando chegar a hora, você estará confiante de que fará o seu melhor. Ganhando ou perdendo, poderá ficar satisfeita consigo mesma, pois se empenhou. Seria diferente se, um belo dia, sem esperar, sua mãe a acordasse dizendo "vamos filha, está na hora da sua competição". Você se sentiria insegura e perdida. É para isso que você estuda e treina. Para se preparar para a vida. Quanto mais habilidades adquirir, mais segurança sentirá quando for responsável por si mesma. Segura e feliz! Ou será que uma pessoa insegura pode ser feliz?

Além dos objetivos, as relações humanas são importantes no caminho para a felicidade. Cultive relações verdadeiras com seus amigos e amigas. Apoie-se na família e dê suporte a seus familiares. Lembre-se de que palavras ditas não podem ser retiradas. Só fale sobre os defeitos das pessoas para ajudá-las, e se for realmente necessário. Em caso de dúvida se deve ou não apontar um defeito nos outros, é melhor não dizer nada. Muitas vezes, quando brigamos, falamos coisas de que depois nos arrependemos. Quando acontecer, e bater o arrependimento, peça desculpas sinceras.

Aprecie a arte, em suas várias manifestações – música, literatura, cinema, teatro, artes plásticas. A arte consegue mudar nosso estado de espírito. Procure entender o porquê. Um filme ou uma música deixou você triste? Por quê? Pense um pouco sobre isso.

Felicidade e alegria são estados de consciência que se alimentam de si mesmos. Quando você está feliz, distribui sorrisos, palavras carinhosas e gentilezas. Isso influencia as pessoas à sua volta. Elas têm tendência a retribuir, e isso aumenta a sua própria felicidade.

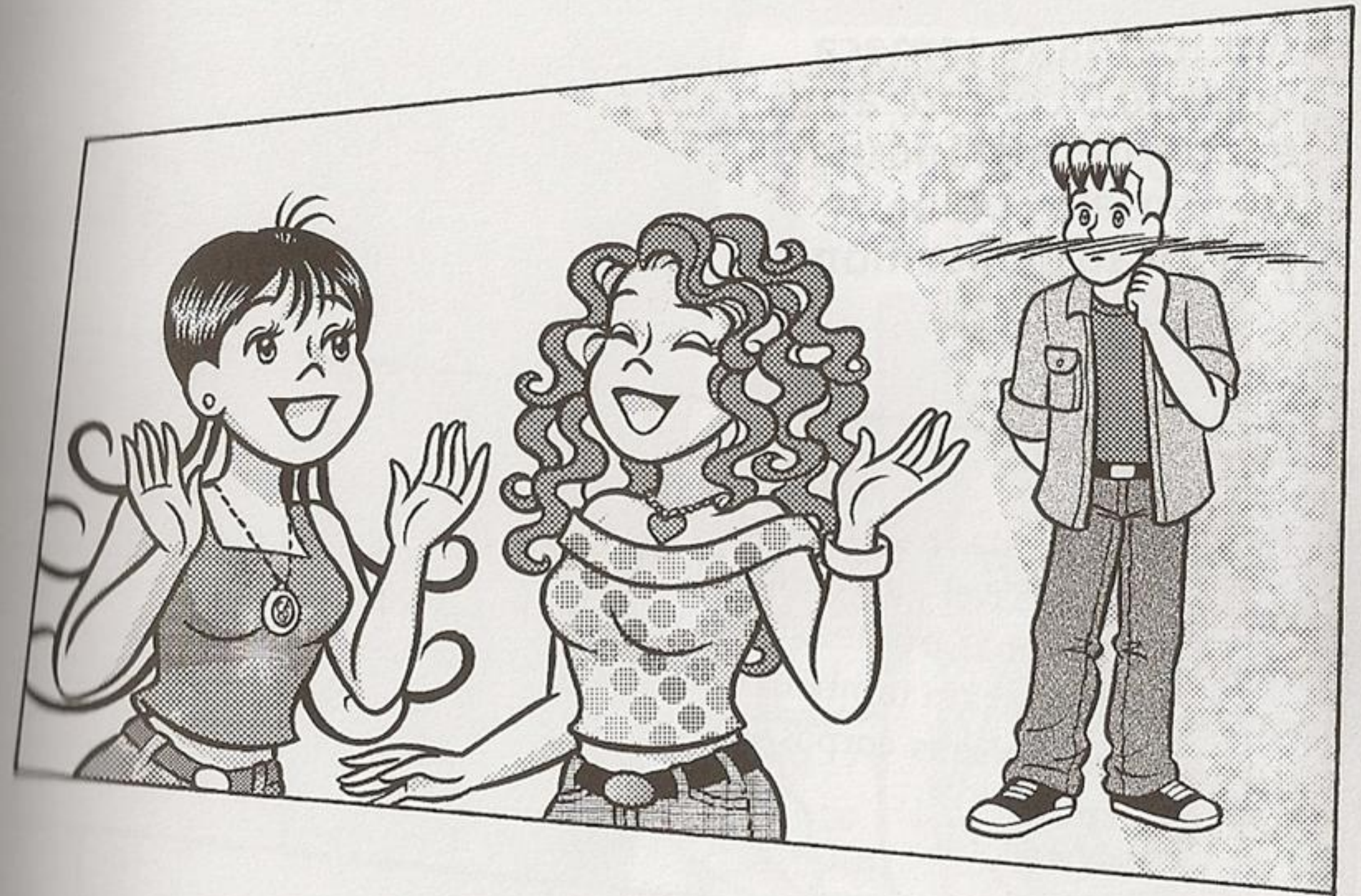
Se, por outro lado, você "vestir" uma cara feia, amarrada, ficar resmungando e mal olhar para as pessoas, todas vão evitá-la. É fácil de aprender: quem dá nó em orelhas recebe coelhadas!

FAÇA O TESTE

✣ Num dia em que estiver se sentindo "pra baixo", comece a distribuir sorrisos e palavras positivas. Em casa, na escola, onde for. Você vai ver como logo estará se sentindo melhor.

SEU CORPO

PUBERDADE

Esta é a fase da vida que transforma garotinhas em mulheres. A puberdade é um período de crescimento rápido, que geralmente começa quando a garota tem entre 10 e 12 anos, e é marcado pela primeira menstruação. Quando aquela tia vem e aperta suas bochechas, dizendo *"Nossa, menina, como você cresceu!"*, o espanto dela é justificado *(embora o apertão na bochecha e outras gracinhas não sejam)*. Nós dizemos que a puberdade *geralmente* se inicia nessa idade porque para algumas meninas começa um pouco mais cedo, e para outras, mais tarde. Portanto, quem ainda não tiver menstruado quando completar 13 anos não precisa se desesperar, viu?

Além de altura, as meninas ganham curvas! E, com elas, passam a chamar a atenção dos meninos. Eles vão se sentir atraídos por você e, muitas vezes, não vão saber como reagir a essa atração. É por isso que vão se comportar como bobos, atrapalhados ou, simplesmente, chatos.

Durante a puberdade, o corpo se transforma para se tornar pronto para a reprodução, ou seja: para ter bebês. A mulher não adquire suas curvas apenas para chamar a atenção do homem. Na verdade, as mamas (os seios) crescem com o desenvolvimento das glândulas mamárias, tornando a mulher capaz de alimentar seus filhos. E os quadris se alargam para acomodar o bebê durante a gravidez e facilitar o parto. Assim, o homem presta atenção nas curvas das mulheres porque elas (as curvas) indicam que a mulher está pronta para continuar a espécie. É um instinto de preservação, sem o qual não estaríamos aqui, falando disso, porque nossa espécie já teria desaparecido.

A puberdade começa quando o cérebro ativa a *hipófise*, a glândula responsável pela produção de hormônios.

A puberdade começa quando o cérebro ativa a *hipófise*, a glândula responsável pela produção de hormônios. Estes ativam os ovários, nas meninas, e os testículos, nos meninos. Ovários e testículos, por sua vez, começam também a produzir hormônios que provocam as alterações em seus corpos (ovários, nas meninas; testículos, nos meninos, claro).

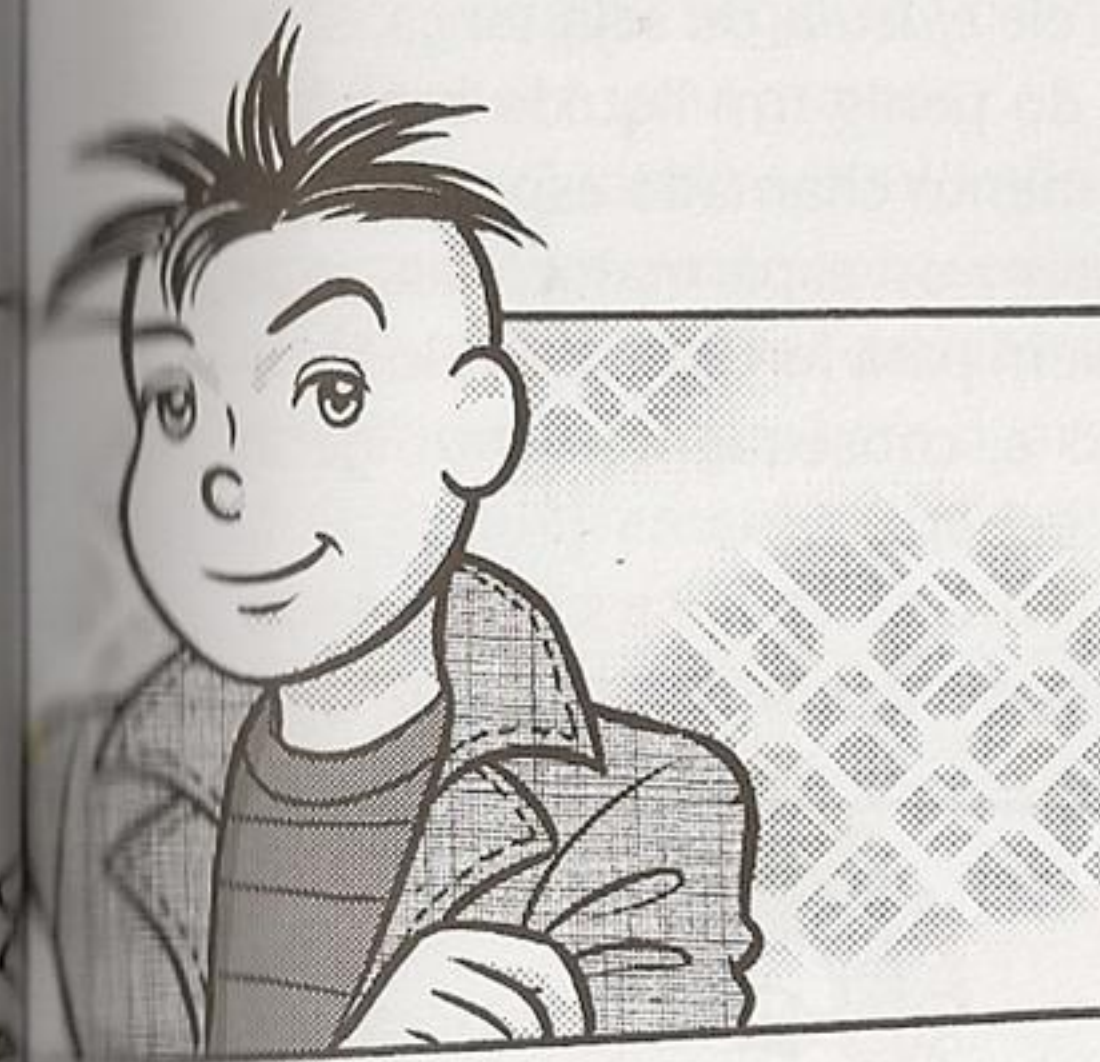
Além das mudanças no corpo, também começam a aparecer pelos em volta dos genitais, nas axilas (embaixo dos braços), nos braços e pernas – em maior ou menor quantidade, com fios mais ou menos grossos, o que depende de vários fatores, principalmente das origens de sua família – e até no rosto. Por razões estéticas, muitas mulheres gostam de se depilar – ou seja, elas acham que ficam mais bonitas com a pele lisa –, e existem vários métodos para isso. Outras preferem clarear os pelos, para que não chamem tanto a atenção. Que tal trocar ideias sobre isso com suas amigas mais velhas? Afinal, elas já fazem isso há mais tempo. Peça orientação também à sua mãe.

Outra mudança é que você começa a suar mais, especialmente nas axilas e nos genitais. Isso pede um pouco mais de atenção à higiene, mas nada que você não esteja acostumada a fazer (espero!): banho todo dia! Durante o banho, faça sua higiene íntima, lavando os genitais com um produto de pH neutro, de preferência próprio para isso. E, muito importante: o sabonete usado na higiene íntima deve ser usado só por você e só para isso. Não o passe pelo resto do corpo, para evitar a contaminação.

A PUBERDADE NOS MENINOS

O processo é semelhante e tem a mesma finalidade. O corpo dos meninos passa por grandes transformações em pouco tempo, tornando-se pronto, também, para a reprodução. O hormônio masculino começa a "bombar" e o garoto vai se alongando, perdendo as proporções de criança. Os músculos ficam maiores e mais fortes. O rosto também se transforma, ganhando, aos poucos, feições de adulto. Braços, pernas e pés crescem mais rapidamente, podendo chegar ao tamanho adulto antes que outras partes do corpo.

É por isso que eles ficam desajeitados durante algum tempo, dando topadas e enroscando os pés em móveis. Demora certo tempo para que se acostumem com os "novos equipamentos". Como, em média, a puberdade começa um pouco mais tarde para eles do que para as meninas, você pode começar a achar que seus colegas de classe ficaram um pouco desengonçados, desajeitados e uma série de outros "des"... como desafinados, por exemplo. E ficaram mesmo! A voz muda, ficando mais grossa – voz de homem. É comum os meninos darem umas "esganiçadas" nesse período – e morrerem de vergonha por isso.

Nessa fase, os garotos ficam muito preocupados com o crescimento do pênis, pois querem se sentir logo "homens". Bem, eles precisam ter paciência, pois o desenvolvimento completo desse órgão demora cerca de quatro anos, a partir do início da puberdade. E isso não se resume ao pênis: todo o "equipamento" sexual está em processo de *atualização*. O escroto (popularmente conhecido como "saco") também cresce e fica mais "solto", pendurado na base do pênis. Daí vem o apelido de "saco".

Além desse crescimento, existe outro: a ereção, que também provoca muita ansiedade nos garotos. A ereção do pênis ocorre quando o homem (ou garoto) fica sexualmente excitado. Isso ocorre por uma série de motivos. Pode ser ao trocar uns amassos com a namorada, mas pode rolar, também, ao dançar uma música lenta com uma garota, ao olhar para uma mulher de biquíni, ao ver fotos de mulheres, ao pensar em mulheres e sexo ou, simplesmente, ao olhar para uma colega de classe usando *aquele* uniforme sem graça. Nessa fase em que o hormônio masculino flui em grandes quantidades pelo corpo deles, qualquer estímulo mínimo pode ser motivo para uma ereção... e constrangimento. Se o garoto tem uma ereção ao dançar com a menina, ele pode ficar sem saber o que fazer e até interromper a dança. Ou se observa uma mulher na praia e tem uma ereção, fica sem saber o que fazer, por estar num lugar público – aí, corre para o mar ou deita de bruços na areia...

No processo que leva à ereção, o homem fica excitado por algum motivo (nessa fase, qualquer coisa é motivo), o que faz o sangue fluir para os *corpos cavernosos* (uh, que nome feio!) do pênis. Este cresce e endurece, ficando pronto para penetrar na vagina da mulher – ou seja, para a relação sexual.

Durante a relação sexual, os estímulos que o homem recebe vão aumentando a sua excitação, até que, ao atingir o ponto máximo, ele *ejacula*, ou seja, lança, através do pênis, um líquido branco e gosmento chamado esperma, que contém os espermatozoides (que servem para fertilizar o óvulo feminino e, consequentemente, gerar um bebê).

De um jeito bastante resumido, é assim que a "parte exclusiva" do corpo dos garotos funciona.

MENSTRUAÇÃO

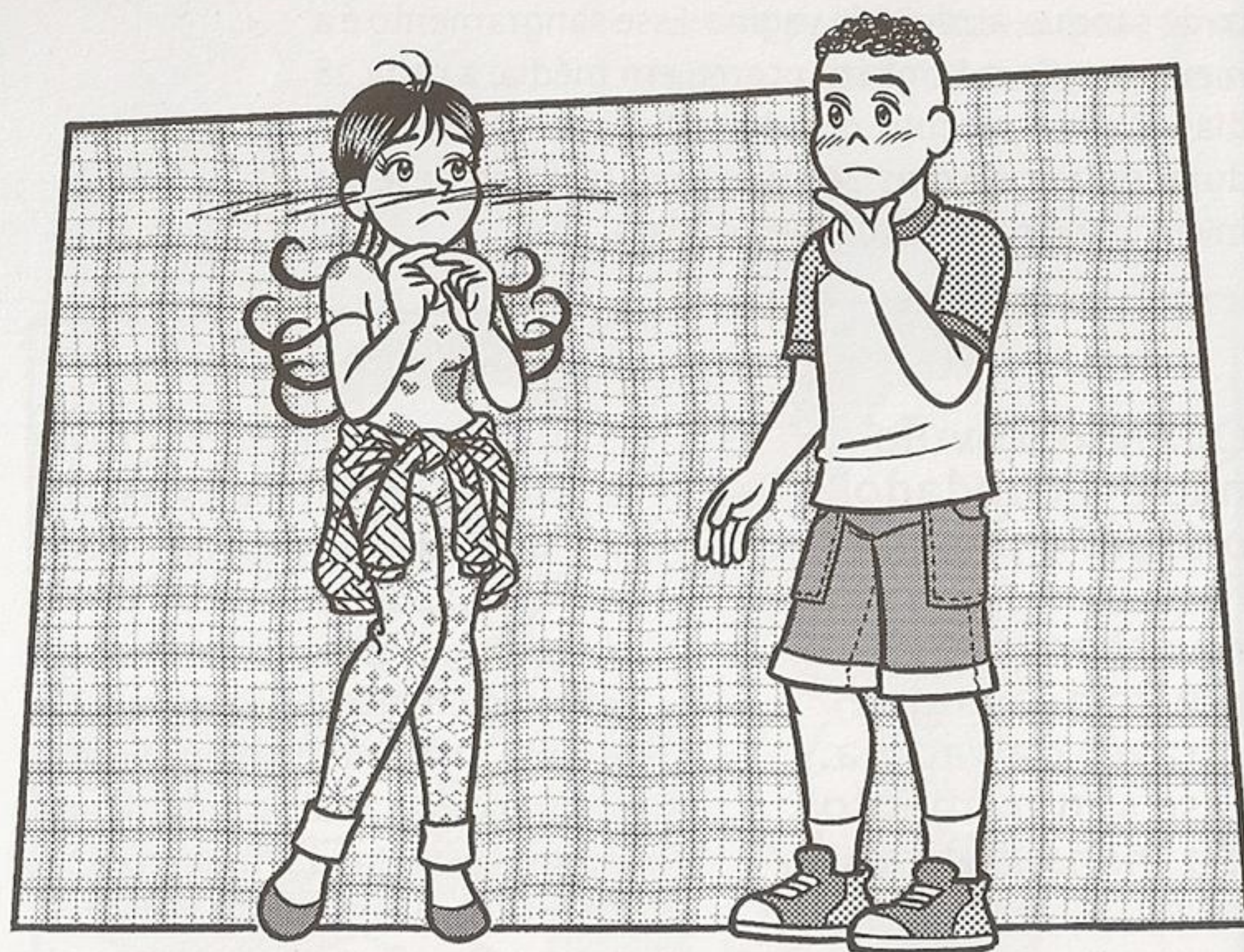
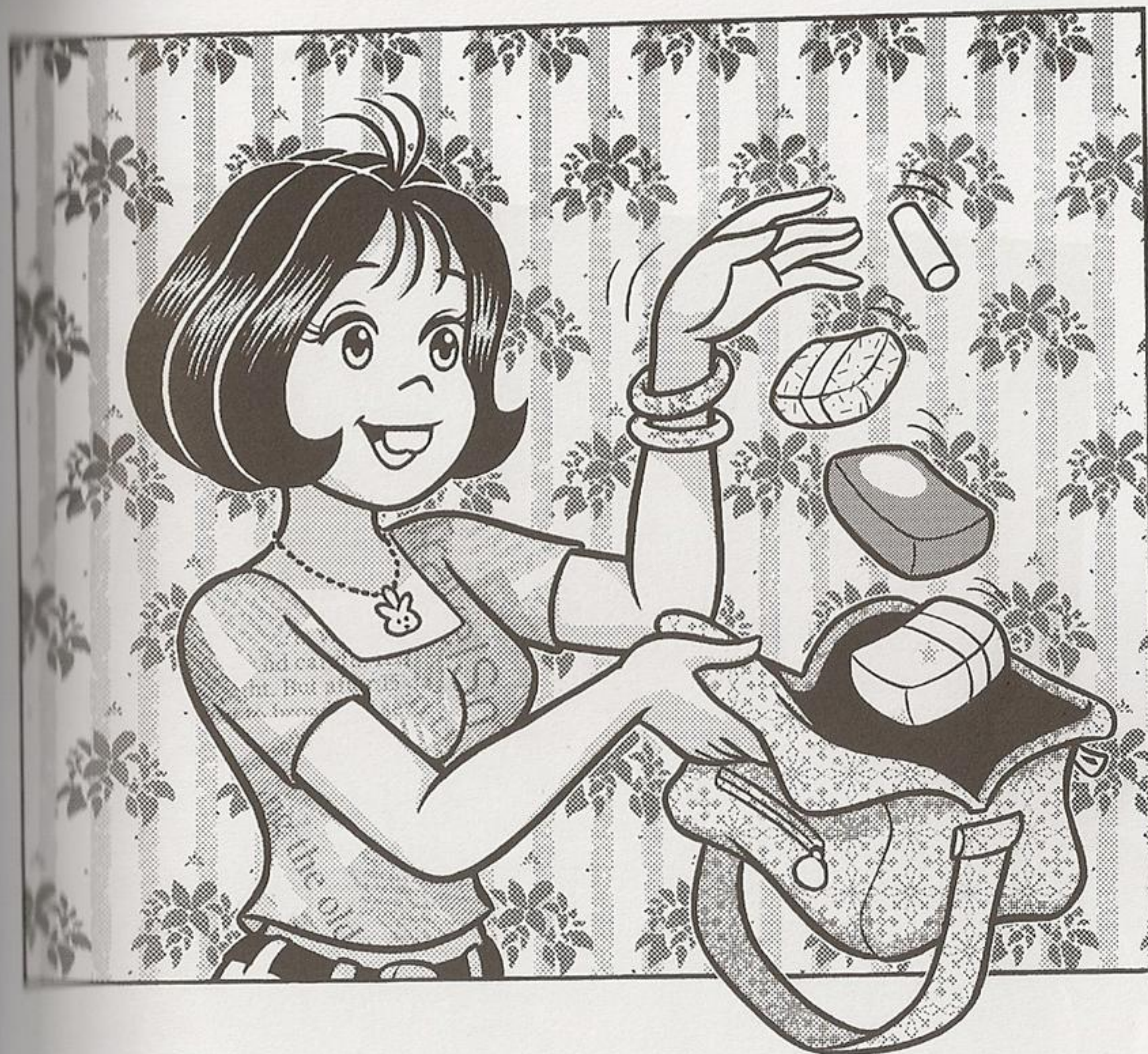
Quando chega à puberdade, a garota começa a ovular: seus ovários soltam óvulos em intervalos regulares – geralmente a cada 28 dias, mas esse ciclo pode variar de uma mulher para outra. O óvulo passa por um tubo, chamado tuba uterina, e se acomoda no útero. Se a mulher tiver uma relação sexual sem proteção (contraceptivo, camisinha etc.), espermatozoides podem chegar até o óvulo e fecundá-lo, começando assim uma gravidez.

Quando o óvulo não é fecundado, o útero o põe para fora, junto com seu revestimento e um pouco de sangue, através da vagina. Esse sangramento é a *menstruação*, e também ocorre, em média, a cada 28 dias. O sangramento, que é normal e saudável, pode durar entre 2 e 6 dias. Se durar mais que isso, deve ser investigado por um(a) ginecologista.

Quando o óvulo não é fecundado, o útero o põe para fora, junto com seu revestimento e um pouco de sangue, através da vagina. Esse sangramento é a *menstruação*...

Esse é o ciclo *menstrual*, e ele ocorre durante toda a vida fértil da mulher, da puberdade à menopausa (quando os ovários param de funcionar, por volta de 50 anos). O ciclo menstrual é interrompido durante a gravidez e, normalmente, enquanto a mulher amamenta, embora a volta da menstruação durante o aleitamento seja normal. Problemas de saúde ou perda de peso excessiva também podem interromper o ciclo. Assim, atrasos incomuns na menstruação devem fazer a garota procurar o médico.

ABSORVENTES HIGIÊNICOS

Um dos maiores pesadelos que assombram as garotas é menstruar sem estar preparada, manchando de sangue a roupa (*Mico? Isso aí é um King Kong!*). Se acontecer longe de casa – na escola, por exemplo –, o pesadelo vira filme-catástrofe. Por isso, conheça os absorventes higiênicos, converse com sua mãe e com o ginecologista a respeito e escolha o tipo que lhe parecer mais prático e seguro. Você pode experimentar modelos e marcas para ver o que funciona melhor com seu corpo.

Se está pensando em usar absorventes internos, pergunte ao seu ginecologista se eles são indicados para você.

Absorvente interno não marca a roupa e não sai do lugar, o que evita vazamentos, mas sua colocação é mais delicada, pois precisa ser introduzido no canal vaginal.

Existem absorventes externos de vários tipos, com abas, sem abas, várias camadas... Sua colocação é mais tranquila, mas podem marcar a roupa e, se saírem do lugar, ocasionar vazamentos.

Como medida de higiene, os absorventes devem ser trocados em intervalos que variam de 4 a 8 horas, dependendo do seu volume de sangramento. Usar o mesmo absorvente durante muito tempo pode causar vazamentos e até infecções.

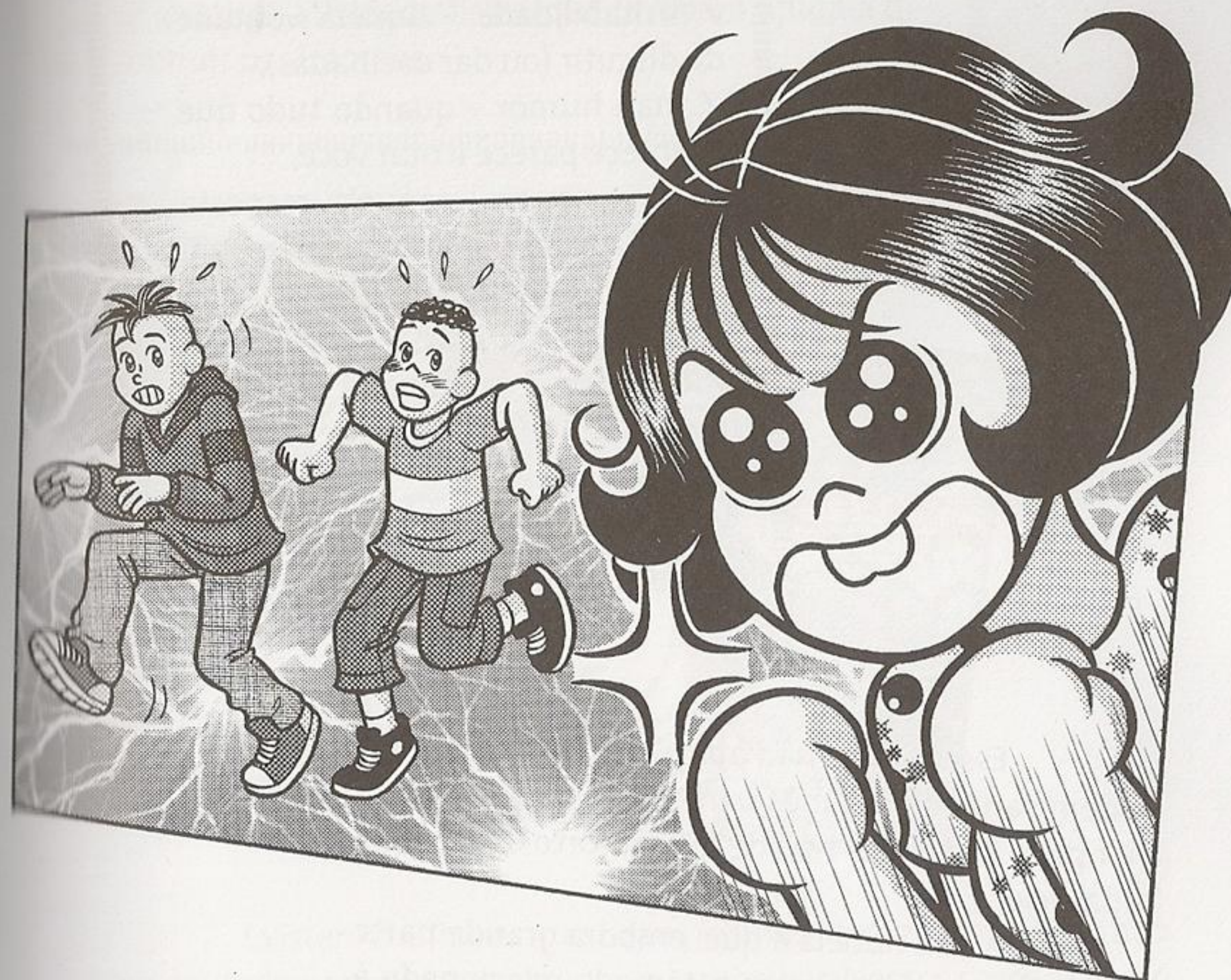
CÓLICAS

Quando está para expulsar o óvulo não fecundado junto com o revestimento do útero, o corpo começa a sofrer contrações. A menstruação está para começar, e esse é um sinal para não sair de casa sem o absorvente. Algumas garotas, contudo, sentem grande desconforto com essas contrações, sofrendo de *cólicas menstruais*: dor na barriga ou nas costas, sensação de mal-estar, dor de cabeça. As cólicas costumam diminuir de intensidade com o tempo (após os 20 anos de idade), mas existem tratamentos eficazes para combater isso. Você pode tentar compressas quentes na barriga e exercícios físicos. Se essas tentativas caseiras não derem certo, o médico pode ajudá-la com analgésicos e anti-inflamatórios. Os casos raros que não reagem aos remédios contra dor podem ser tratados com anticoncepcionais hormonais, que, claro, devem ser receitados.

A menstruação está para começar, e esse é um sinal para não sair de casa sem o absorvente.

TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL – TPM

Saber se defender é uma coisa, bater nos meninos por qualquer motivo é outra bem diferente. As moças mais velhas em geral se comportam muito bem na frente dos meninos...

Mas existem dias em que é difícil a garota se controlar. Aí, tome bordoada – mesmo que seja apenas falada.

O que o Cebola precisa entender é que mais da metade das mulheres sofre de TPM – Tensão Pré-Menstrual. A medicina ainda não conseguiu explicar exatamente o que causa a TPM, mas provavelmente ela está ligada ao fluxo dos hormônios durante o ciclo menstrual. A TPM, que pode aparecer uma ou até duas semanas antes da menstruação, pode se manifestar por meio de:

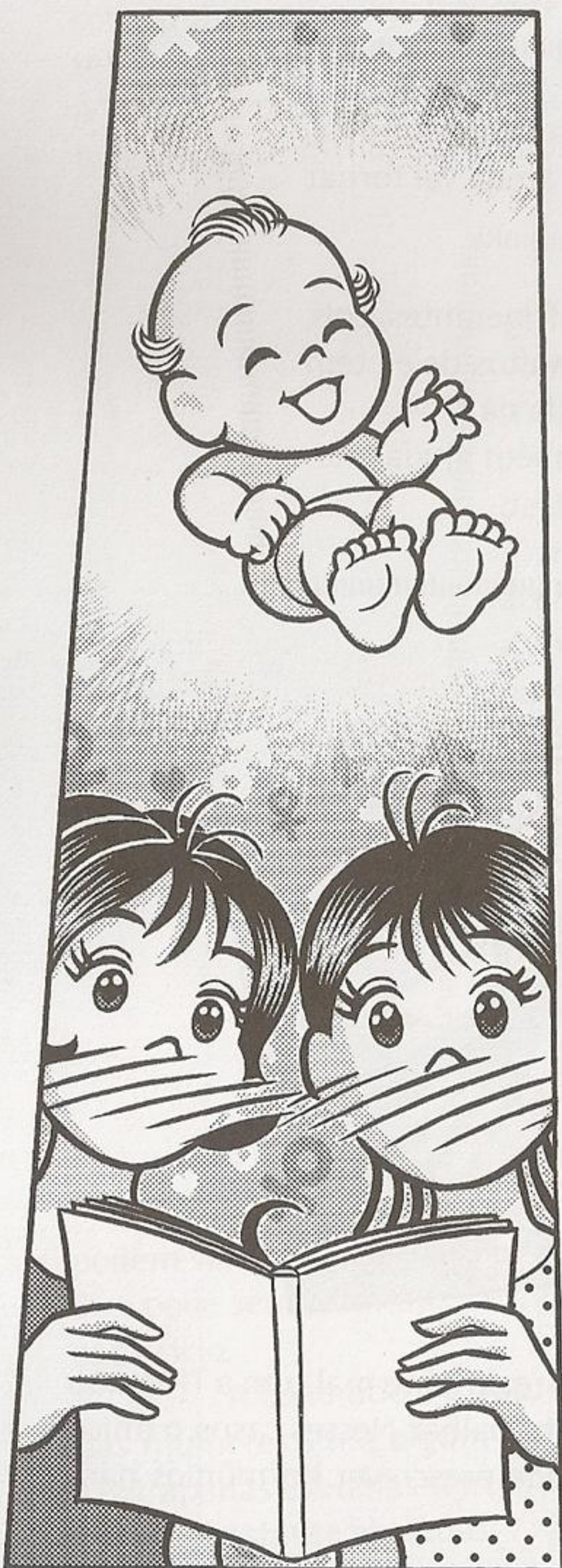
✓ depressão – você fica triste, sem vontade de fazer nada,
✓ surgimento de espinhas,
✓ irritabilidade – aquela vontade de discutir (ou dar coelhadas),
✓ mau humor – quando tudo que acontece parece irritar você,
✓ impaciência – aquela resposta bem dada ao menino que não para de provocar,
✓ calores,
✓ estômago embrulhado – dá a impressão de que você comeu um bichinho de pelúcia...,
✓ seios inchados e doloridos.

Esses sinais não aparecem todos juntos e podem variar de um mês para outro. Ou seja, a mulher pode sentir um tipo de desconforto diferente a cada ciclo.

A boa notícia é que, embora grande parte das mulheres sinta algum incômodo relacionado à TPM, apenas 8% delas têm sintomas severos, que as deixam bastante abaladas.

Existem alguns bons hábitos que podem diminuir os desconfortos causados pela TPM:

✓ evitar excessos na alimentação: nada de muito sal, muito açúcar, muita fritura – e isso ainda vai tornar você mais saudável,
✓ nada de cigarro ou álcool,
✓ reduzir ou parar o consumo de refrigerantes, pois, além do excesso de açúcar e sal, muitos deles têm cafeína, que também não ajuda nada na TPM,
✓ praticar atividade física, que também ajuda a diminuir os sintomas.

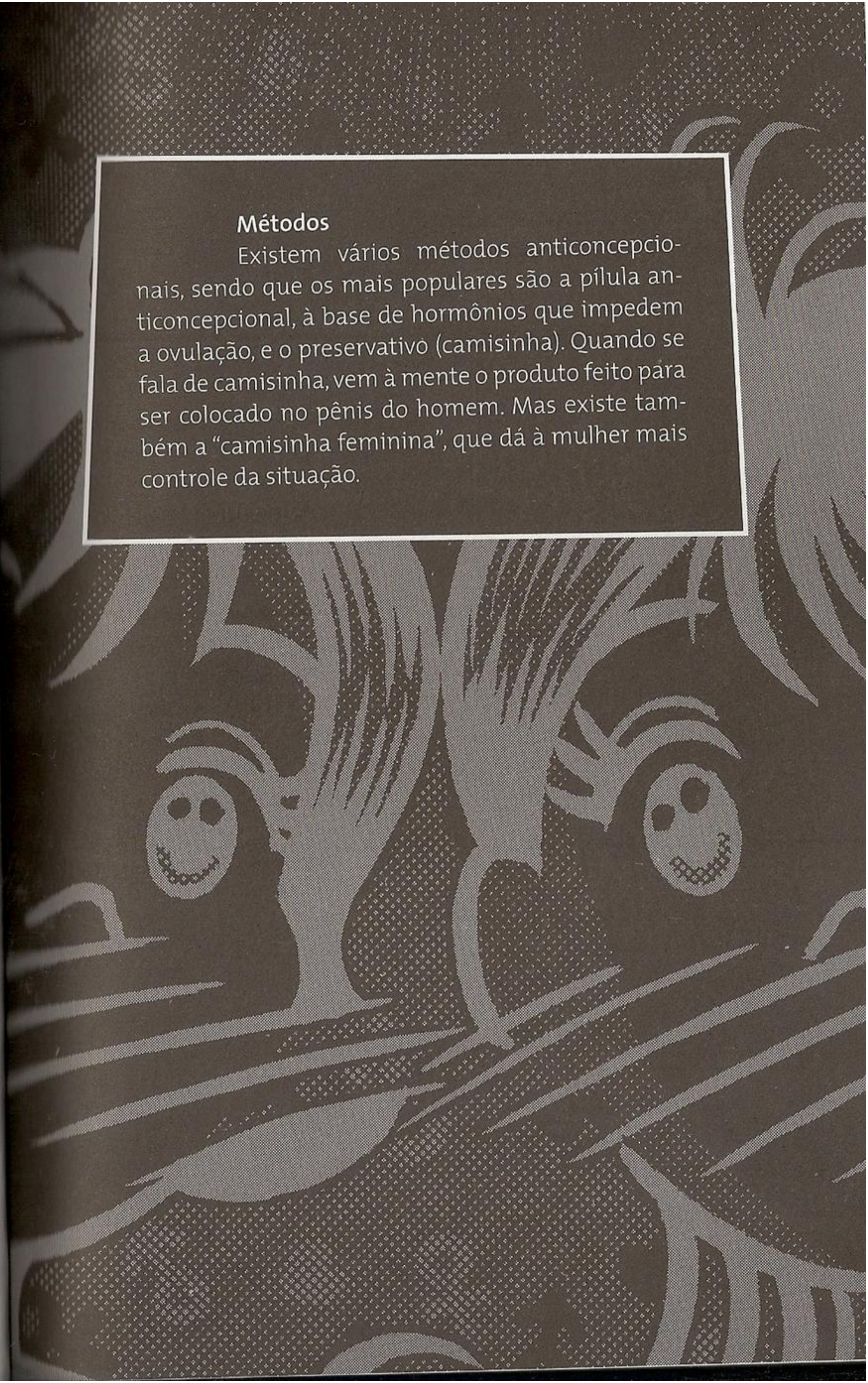
Existem mulheres que ficam realmente mal com a TPM, não conseguindo nem mesmo estudar ou trabalhar. Nesses casos, o único jeito é pedir ajuda ao médico, que pode prescrever hormônios para melhorar esses sintomas.

ANTICONCEPCIONAIS

Você reparou na pegadinha sobre puberdade? Não? Vamos repetir o trecho do texto: "Durante a puberdade o corpo se transforma para se tornar pronto para a reprodução, ou seja: ter bebês". Ah, agora ficou claro, né? Seu corpo está pronto para a reprodução! Então é necessário falar de anticoncepcionais – métodos que impedem as garotas e mulheres de ter bebês.

Um filho não planejado pode atrapalhar seriamente os planos de estudo e carreira de uma menina. Por isso, os adolescentes precisam conhecer os métodos anticoncepcionais.

Mesmo se você ainda não estiver pensando em se iniciar no sexo, isso é importante. Afinal, é melhor ter o conhecimento quando iniciar sua vida sexual do que começar sem saber nada.

Métodos

Existem vários métodos anticoncepcionais, sendo que os mais populares são a pílula anticoncepcional, à base de hormônios que impedem a ovulação, e o preservativo (camisinha). Quando se fala de camisinha, vem à mente o produto feito para ser colocado no pênis do homem. Mas existe também a "camisinha feminina", que dá à mulher mais controle da situação.

As pílulas anticoncepcionais só podem ser tomadas se receitadas por um médico, pois ele avalia qual é a mais indicada para cada mulher.

As pílulas anticoncepcionais só podem ser tomadas se receitadas por um médico, pois ele avalia qual é a mais indicada para cada mulher, levando em conta uma série de fatores, incluindo idade, ciclo menstrual, fluxo. Mesmo que o ginecologista receite pílulas anticoncepcionais para você, ao iniciar sua vida sexual você deve insistir que seu parceiro use camisinha. E não deve transar, de jeito nenhum, se ele se recusar. Isso porque, embora a pílula seja muito eficiente para evitar uma gravidez não desejada, ela não impede as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) – que, como o próprio nome deixa claro, são doenças transmitidas durante a relação sexual.

Então, nos dias de hoje, com Aids, HPV e bactérias cada vez mais resistentes a antibióticos, não se pode pensar em método anticoncepcional que não inclua uma barreira que impeça que o esperma do homem entre no corpo da mulher ou que o pênis entre em contato com os fluidos vaginais.

DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS – DSTs

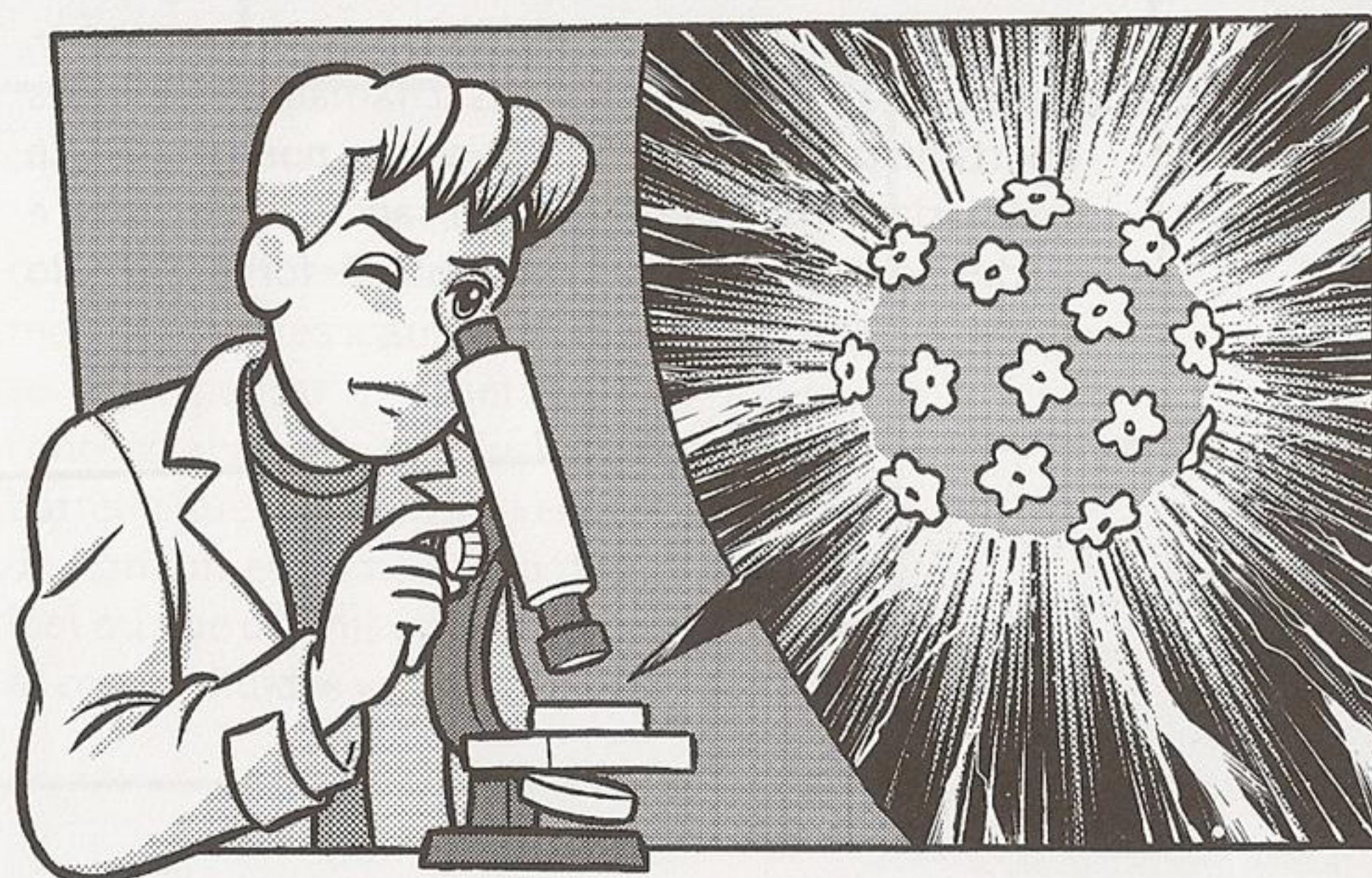
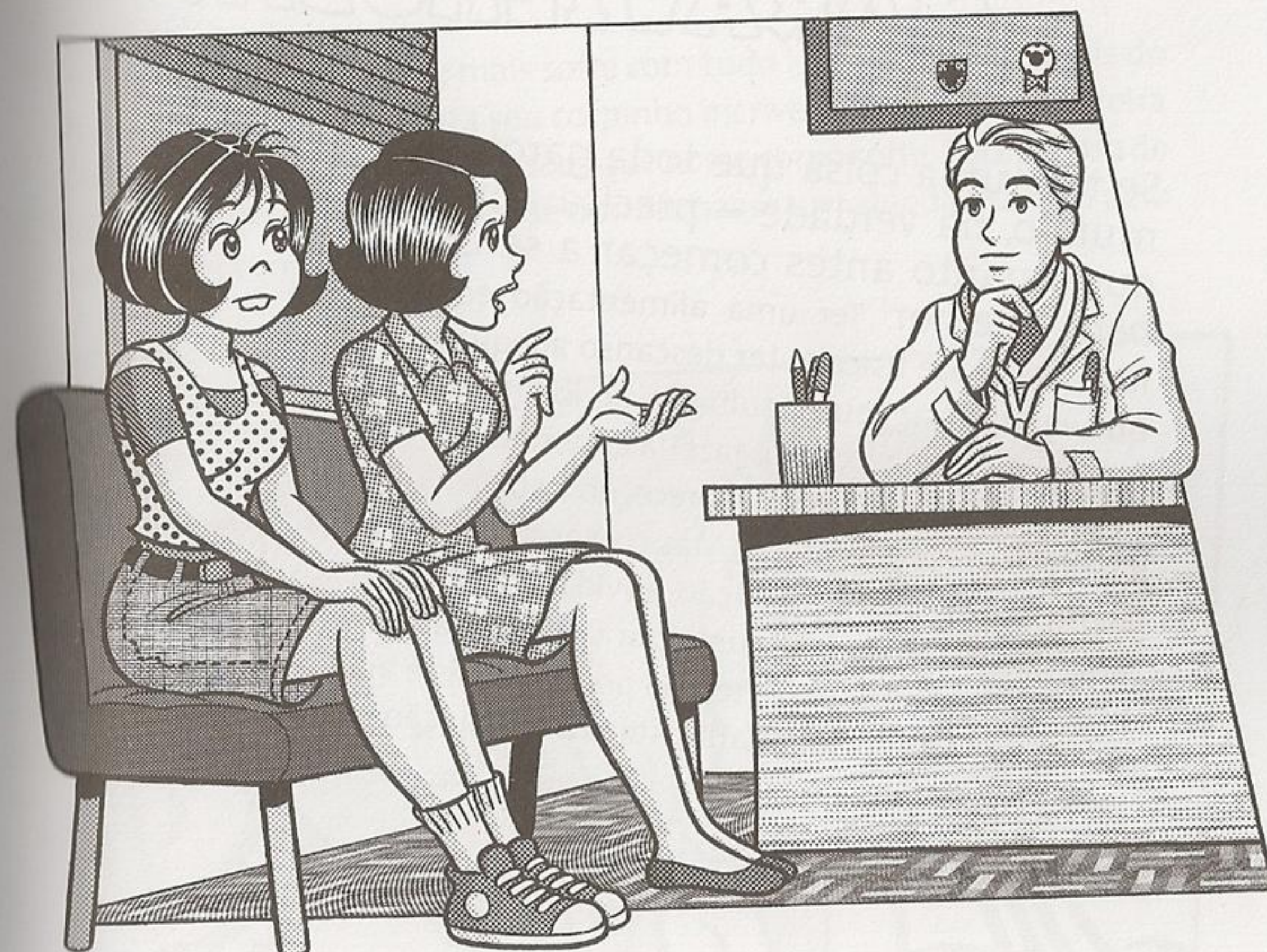
As doenças sexualmente transmissíveis causaram muito estrago antes da invenção e propagação dos antibióticos, que tratavam (e tratam) com muita eficiência doenças como sífilis e gonorreia. Os antibióticos, assim como as pílulas anticoncepcionais, que se popularizaram nos anos 1950 e 1960, fizeram com que as pessoas encarassem o sexo de outra maneira, mais despreocupada, o que possibilitou a revolução sexual da década de 1970.

Contudo, o surgimento da Aids (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida), na década de 1980, mudou esse cenário. Ela é uma DST que não tem cura e pode levar à morte. Essa doença também pode ser contraída em transfusões de sangue e no uso de objetos perfurocortantes contaminados com sangue ou fluidos infectados.

A Aids ataca o sistema imunológico da pessoa – as defesas naturais do corpo humano –, deixando-a desprotegida das chamadas infecções oportunistas. São chamadas assim porque não se instalariam em um organismo sadio. Assim, vírus e bactérias aproveitam a oportunidade fornecida pelo HIV e se instalam na pessoa.

Existe tratamento que, ainda que não cure a doença, mantém o vírus sob controle, minimizando danos ao sistema imunológico da pessoa e permitindo-lhe uma vida relativamente normal. É bom lembrar que as pessoas reagem de modos diferentes ao tratamento, e o que funciona para uma pode não funcionar para outra.

Assim, o melhor mesmo é evitar a contaminação, e por isso o uso de preservativo nas relações sexuais é fundamental.

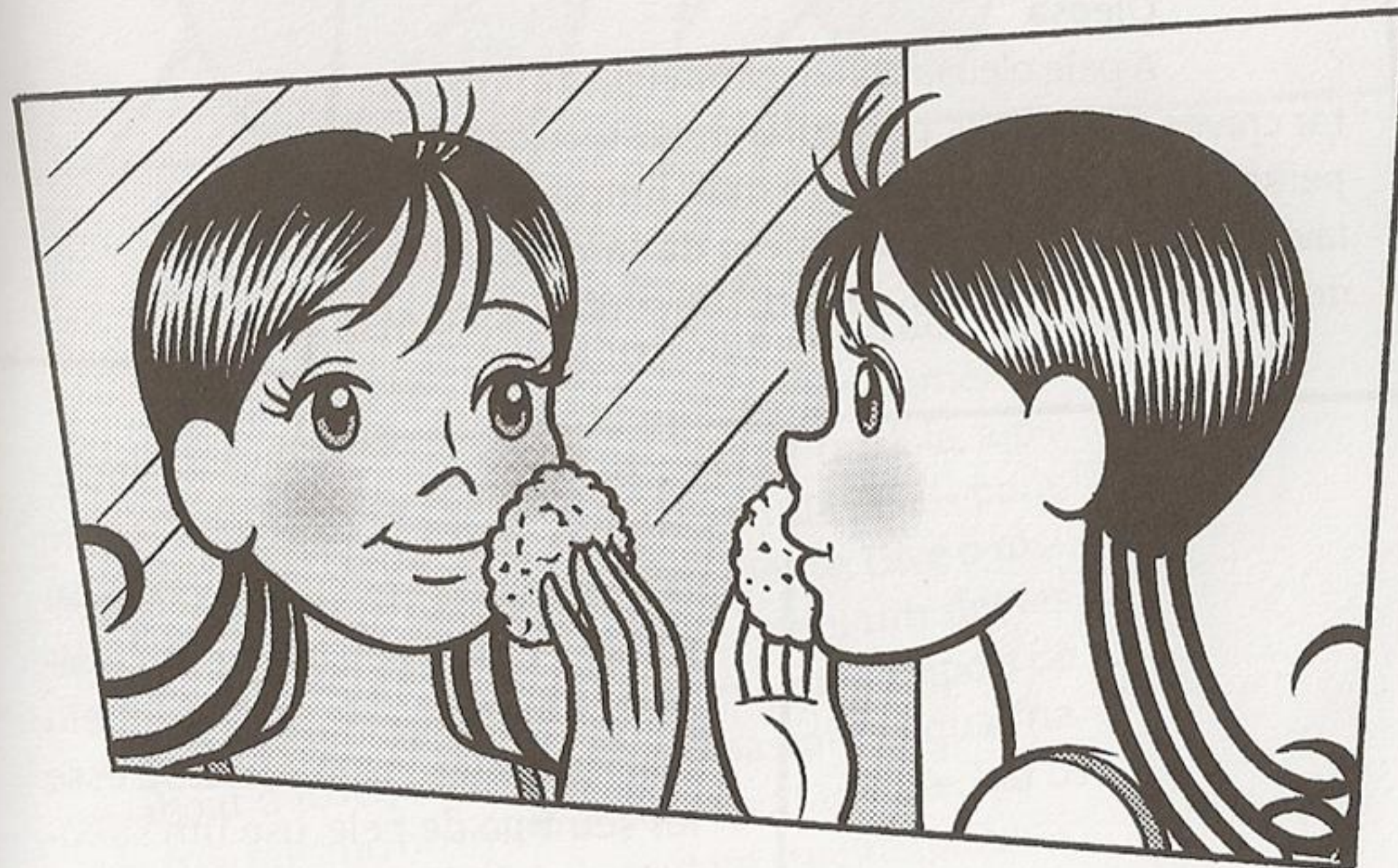
Outra ameaça, transmitida sexualmente, é o HPV (Papilomavírus Humano). Existem muitas variantes desse vírus, e algumas causam verrugas simples enquanto outras podem provocar câncer de colo do útero, uma doença muito séria. Mais uma vez, o uso da camisinha nas relações sexuais é essencial na prevenção.

VACINAS PARA HPV

✣ Existem vacinas para alguns tipos de HPV, e toda mulher que pensa seriamente em começar uma vida sexualmente ativa deve tomá-las antes de começar a ter relações sexuais. Peça orientação ao ginecologista.

MARAVILHOSA!

Se tem uma coisa que toda garota – todo mundo, na verdade – precisa aprender é que, quanto antes começar a se cuidar, e *bem*, melhor. Ter uma alimentação equilibrada, fazer atividade física e ter descanso adequado é algo que vai mostrar seus resultados ao longo da vida. E o que você come não vai só fazê-la engordar ou emagrecer; a boa alimentação aparece no cabelo brilhante, na pele bonita e saudável. Mas cuidar de si mesma vai além disso. Com alimentação, atividade física, descanso e felicidade, você se cuida por dentro. Mas o corpo precisa, também, ser protegido por fora, pois é agredido o tempo todo. Ih, é tanta sujeira e poluição que a gente enfrenta...

PELE

...e é a pele que mais sofre com tudo isso. Ela é muito mais do que um revestimento para seu corpinho incrível. A pele é uma barreira de proteção contra essas agressões que nosso corpo sofre. E ela precisa de uma forcinha! À noite, antes de dormir, passe um algodão úmido pelo rosto e veja como ele fica!

Por isso, a higiene da sua pele é muito importante, principalmente a do rosto, que fica mais exposto. Afinal, o resto do corpo fica coberto, e as mãos você lava com frequência – *certo?* E não é só isso, a pele não é igual no corpo todo. Compare seu joelho com o nariz. Qual é mais grosso?

Bem, não era bem essa a pergunta. Compare a pele do joelho com a do nariz. Você percebe que a pele do nariz é mais oleosa, enquanto a do joelho é mais seca. A pele do rosto é mais delicada e precisa de mais cuidados. Além disso, o rosto é seu cartão de visita!

TIPOS DE PELE

Para poder cuidar de sua pele do jeito certo, é bom identificar qual o tipo dela. São muitos os tipos, mas eles se encaixam, de modo geral, em três categorias:

Oleosa

A pele oleosa é mais propensa a apresentar cravos e espinhas, pelas glândulas sebáceas hiperativas. Mantenha o rosto o mais limpo possível, lavando-o de manhã, no começo da tarde e antes de dormir. Use também um adstringente.

Seca

Quem tem pele seca costuma senti-la repuxada, principalmente após lavá-la, mas também precisa lavar o rosto, claro. Se esse for seu tipo de pele, use um sabonete com hidratante. Em seguida, passe um creme hidratante.

Mista

Esse é o tipo de pele mais comum. Ela é oleosa na testa, no nariz e no queixo (a chamada "zona T") e seca nas bochechas. Lave o rosto com sabonete adequado, passe adstringente nas partes oleosas e, em seguida, um creme hidratante.

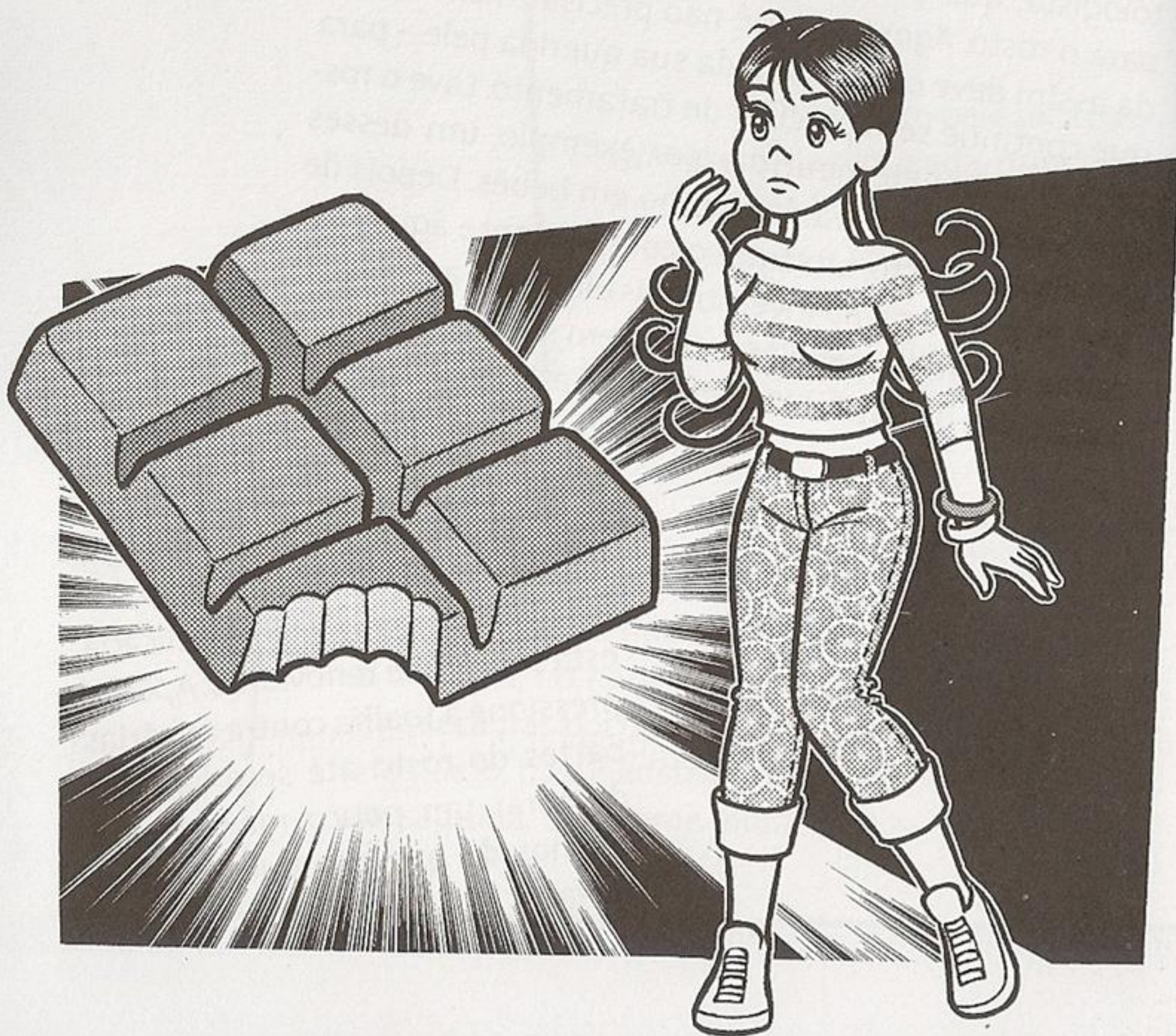
CUIDE BEM DE SEU PATRIMÔNIO

Se você puder, consulte um médico dermatologista, que poderá indicar o melhor tratamento para o rosto. Agora, se você não precisar tratá-la, ainda assim deve cuidar bem da sua querida pele – para que continue sem precisar de tratamento. Lave o rosto com sabonete neutro – por exemplo, um desses que são usados para dar banho em bebês. Depois de ensaboar o rosto, enxague-o com bastante água fria. Sim, fria, mesmo no inverno, pois ela ajuda a fechar os poros, evitando que eles acumulem sujeira (poluição, partículas de sujeira suspensas no ar) demais.

Na hora de enxugar, cuidado. Nada de esfregar a toalha no rosto, pois sua pele é delicada, está sempre se renovando. Apenas pressione a toalha contra as várias partes do rosto até secá-lo. Pode demorar um pouco mais, mas é melhor do que machucar a pele da face.

É VERDADE QUE COMER CHOCOLATE DÁ ESPINHA?

☆ **Não há nenhum estudo científico que comprove isso.** Resposta enrolada, né? Então, simplificando: não, não é verdade. A culpa pelas espinhas é de um hormônio chamado *androgênio*, que pode estimular a produção de óleo nas glândulas sebáceas, fazendo surgir as espinhas.

O ideal é não exagerar no chocolate e comer também frutas, verduras, enfim, fazer aquela alimentação saudável, para que sua pele receba todos os nutrientes de que precisa.

CRAVOS E ESPINHAS – ACNE

A acne é uma doença inflamatória que atinge a glândula sebácea e o folículo do pelo. A pele é formada por duas camadas; a epiderme, que é a externa, visível, e a derme, a interna. Na derme ficam as glândulas sebáceas, que produzem uma substância oleosa chamada sebo, cuja função é proteger a epiderme. Quando essas glândulas produzem sebo demais, ele bloqueia seu próprio canal de saída, formando o *cravo*. Se este for contaminado por bactérias, pode se transformar na temida *espinha*.

Quem tem acne já nasce com tendência para esse problema, ou seja, tem predisposição genética.

POR QUE EU TENHO ACNE E MINHA AMIGA NÃO?

Quem tem acne já nasce com tendência para esse problema, ou seja, tem predisposição genética. Então, a mudança hormonal provocada pela puberdade pode tornar as glândulas sebáceas hiperativas, iniciando o processo das terríveis espinhas.

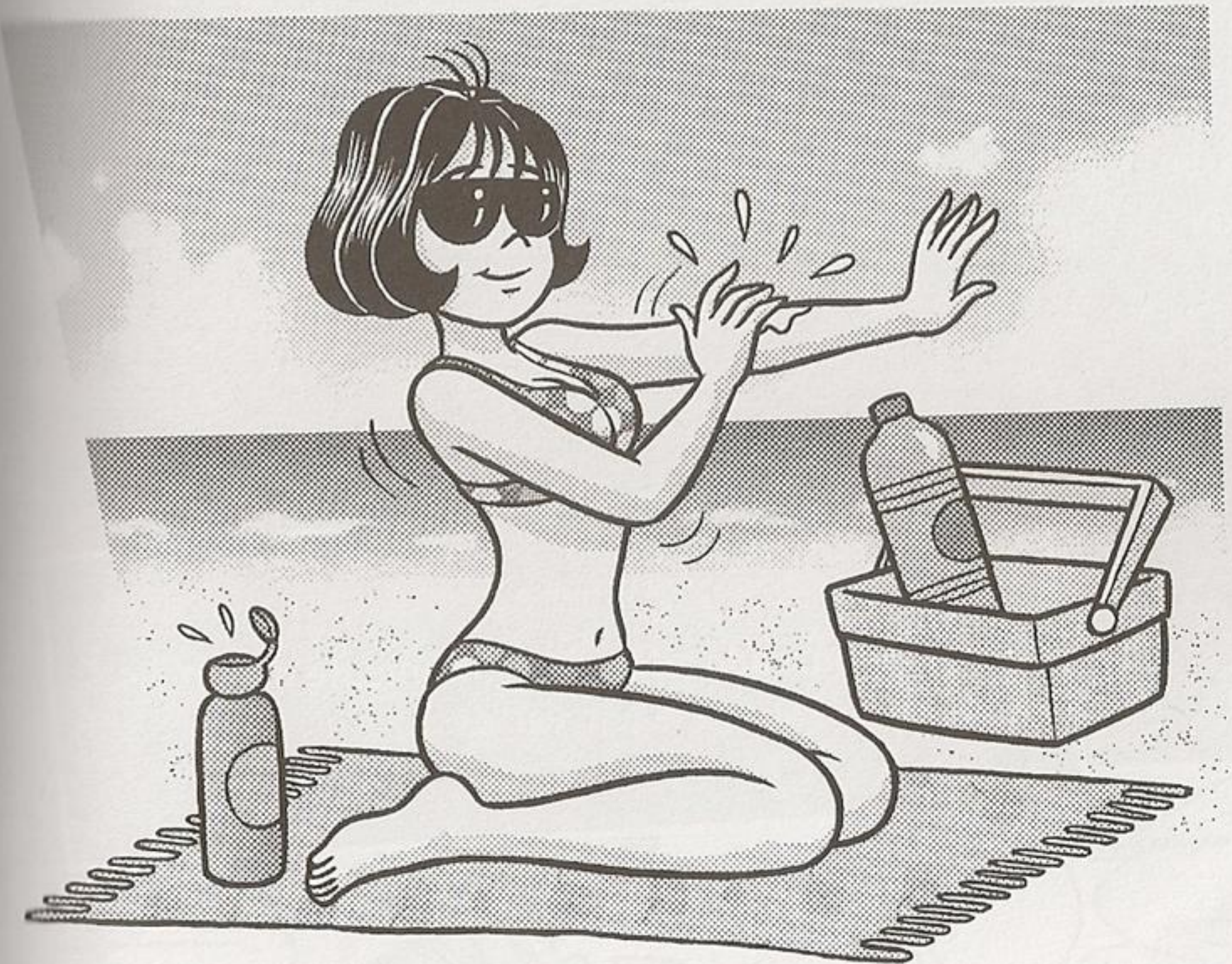
O SOL

Ah, como é gostoso "pegar" um sol, uma cor... na praia ou à beira de uma piscina com a turma... Um bronzeado pode ser tão bonito... Mas quando você toma sol, a melanina – uma substância presente na pele – reage, escurecendo a pele para protegê-la. Você já deve ter percebido que pessoas de pele mais escura não se queimam tão facilmente quanto as mais clarinhas. O bronzeado – lindo! – é uma reação da pele para se proteger contra queimaduras. Então é preciso ir com calma.

Você já deve ter ouvido falar muito que as pessoas devem usar filtro solar.

VOCÊ SABIA?

☆ **Até pouco tempo atrás, coisa de uns 100 anos, o bronzeado era considerado deselegante,** pois mostrava que a pessoa trabalhava ao ar livre e, por isso, pertencia a uma classe social mais baixa. Elegante era a pessoa ser tão branca que as veias aparecessem por debaixo da pele. Daí, como parece que as veias são azuladas, começou a se dizer que os nobres tinham sangue azul.

Você já deve ter ouvido falar muito que as pessoas devem usar filtro solar. Mas sabe por quê? Se você ficar exposta ao sol por muito tempo, sua pele vai se queimar antes que a melanina consiga protegê-la com o bronzeado. Então, sua pele ficará vermelha, ardida. Dependendo da gravidade da queimadura, podem surgir bolhas, pintas (que nunca mais vão sair) e você pode até ter dificuldade para vestir a roupa! Há pessoas que vão parar no hospital por causa de queimaduras de sol!

O filtro solar serve para proteger sua pele contra o envelhecimento, queimaduras e doenças de pele. Deve ser usado desde a infância, de preferência diariamente, pois o efeito do sol é cumulativo no organismo – os raios solares absorvidos pela pele somam-se ao longo da vida. Use um produto com o fator de proteção solar (FPS) adequado à sua pele e com proteção contra os raios ultravioleta A (UVA) e ultravioleta B (UVB). Pessoas mais claras devem usar, pelo menos, fator 30. Isso significa que, com o filtro, pode-se ficar no sol até 30 vezes mais do que sem ele. Alguém de pele mais escura pode usar um filtro fator 15.

Ainda assim, não exagere. Sempre que possível proteja rosto e ombros – as partes que normalmente ficam mais expostas ao sol –, usando chapéu ou boné e uma camiseta. Não queira se bronzear de uma vez logo no primeiro dia de sol. E lembre-se de reaplicar o filtro a cada duas horas. Ah, quem possui tendência a desenvolver acne deve usar um filtro solar não oleoso. É só procurar nas farmácias e drogarias que você o encontra, geralmente com as palavras "oil free", "não gorduroso" ou "gel" no rótulo.

LEMBRE-SE

☆ **Um bronzeado adquirido lentamente dura mais tempo,** pois sua pele não vai "descascar".

ATENÇÃO

Às vezes as pessoas se esquecem de passar filtro solar em certas partes do corpo e se queimam seriamente! Lembre-se de:

☆ **nariz;**

☆ **orelhas e nuca** – às vezes a garota aplica o filtro com o cabelo solto, depois, na praia, faz o rabo de cavalo e queima a nuca e a parte de trás das orelhas!

☆ **ombros e clavícula;**

☆ **flancos** – as laterais do tronco, onde os braços encostam quando estão relaxados;

☆ **parte de dentro de coxas e braços;**

☆ **joelhos;**

☆ **peito dos pés** – incrível, mas muita gente esquece dos pés!

LEMBRE-SE TAMBÉM

☆ **de passar o filtro antes de pôr o biquíni.** Senão, quando você nada, joga frescobol ou apenas se mexe, o biquíni sai um pouco do lugar e você acaba queimando partes do corpo em que a pele é muito sensível, como os seios e o bumbum.

MAQUIAGEM

Sabendo usar, a maquiagem pode ser muito útil. Ela serve para realçar seus traços mais bonitos e esconder ou disfarçar as imperfeições.

Apesar de ser utilizada há muito tempo (desde o início da civilização), há muitos pais que não concordam que suas filhas usem maquiagem. Mas as meninas A-DO-RAM! Desde as mais novinhas – não é raro garotinhas de jardim de infância levarem suas maletinhas de maquiagem para a escola e se reunirem, no recreio, para brincar de maquiar. O resultado, quase sempre, é cômico, e as meninas ficam parecendo umas *palhacinhas*.

Já meninas como você estão procurando outro resultado, não é mesmo? Então é bom começar devagar, ir experimentando os diversos produtos aos poucos, para ver qual efeito você consegue e, ao mesmo tempo, poder constatar o que funciona e o que não dá certo. Primeiro um batonzinho nos lábios. Depois um lápis nos olhos. Um blush nas maçãs do rosto... Um corretivo na espinha ou nas olheiras... São muitas as opções, mas você precisa ter sempre em mente um *projeto*.

Antes de começar a se maquiar, a garota precisa, primeiro, pensar no lugar aonde vai. Se é para a escola, melhor não exagerar. Do contrário, dependendo das regras, podem até não deixar a menina entrar.

MAQUIAGEM PARA O DIA A DIA

1. Primeiro, passe um blush cor-de-rosa nas maçãs do rosto. A maçã do rosto NÃO é a bochecha; é aquela região sobre o osso que vai da orelha até o nariz. Apalpe seu rosto para sentir onde fica.
2. Se quiser usar sombra de dia, use um tom claro, rosado, só para iluminar os olhos. Passe apenas nas pálpebras superiores.
3. Para o dia, use rímel incolor. Ele serve para pentear cílios e sobrancelhas, dando forma e mantendo-os bonitos.
4. Para terminar, passe batom, também clarinho, ou *gloss* nos lábios. Cuidado para não exagerar na quantidade.

FIQUE ESPERTA

☆ **Você deve preferir produtos claros** não só porque lhe dão um aspecto mais natural mas também porque a maquiagem de cores mais fortes contém mais *fixador*, um produto que pode provocar alergias.

☆ **Lembre-se de SEMPRE tirar a maquiagem antes de dormir.** O ideal é usar um demaquilante, mas, se você não tiver, pode usar água e sabonete neutro (aquele de lavar bebê também serve).

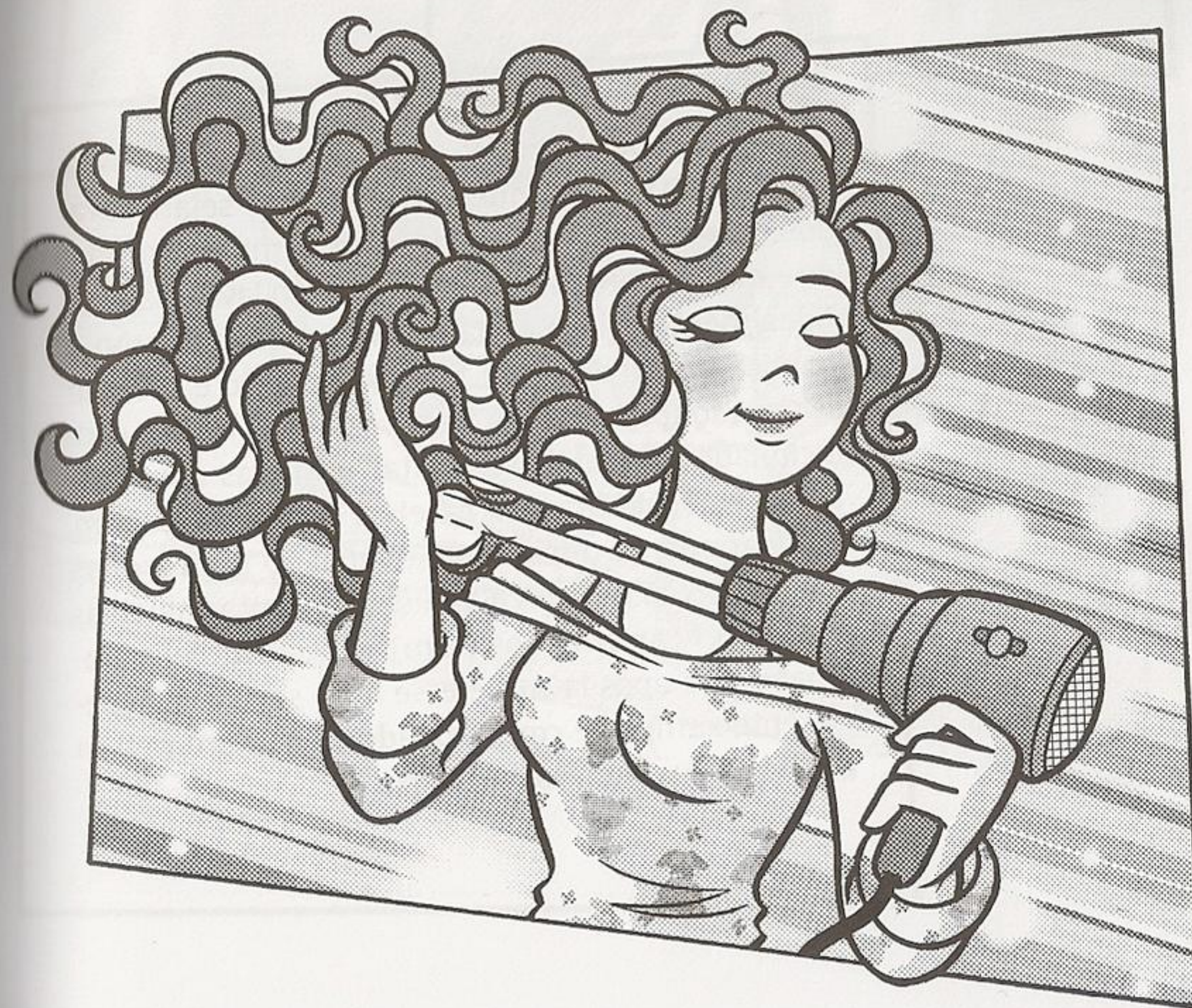
☆ **Evite a contaminação!** Quando você aplica um produto na pele com acne, essa pode contaminar o aplicador. Por isso, evite produtos em bastão e mantenha pincéis e esponjas sempre limpos. Pelo mesmo motivo, é melhor que cada amiga tenha sua própria maquiagem.

☆ **Se quiser usar corretivo para disfarçar acne,** aplique-o somente sobre os pontos vermelhos e as espinhas.

CABELO

Qualquer que seja o seu tipo de cabelo – curto, longo, crespo, liso ou ondulado, você precisa cuidar bem dele para que fique bonito.

Um cabelo com aparência saudável é importante para todas as mulheres – na verdade, para TODAS as pessoas.

Para conseguir isso, é bom ter alguns cuidados. O cabelo precisa ser cortado, lavado e penteado – o quanto, isso depende do seu tipo de cabelo.

TIPOS DE CABELO

Cabelo oleoso

Durante a puberdade, você pode ter problemas com cabelo oleoso. Isso pode ser causado por glândulas sebáceas – de novo! – muito ativas, o que significa que o cabelo precisará ser lavado com um xampu adequado para esse tipo de cabelo. Aqui não tem mistério; é só procurar por xampus para cabelos oleosos e testar algumas marcas até encontrar o que funciona melhor para você. Se for usar condicionador, passe-o somente nas pontas.

Cabelo seco

O ideal é que cabelos secos sejam lavados com menos frequência, com xampu apropriado – que hidrate os cabelos enquanto lava. Dizemos "idealmente" porque, nas grandes cidades, com a poluição, o cabelo pode ficar muito sujo e precisar ser lavado todos os dias. Nesse caso, recorra aos condicionadores e, até, às hidratações feitas em cabeleireiro. As hidratações caseiras também ajudam, mas raramente o resultado é igual ao profissional. Cabelos secos tendem a apresentar pontas partidas e podem ficar armados (com muito volume), principalmente após lavar. Se esse for o seu caso, experimente xampus e condicionadores que prometem controle de volume, ou antifrizz.

DIVIRTA-SE COM AS DESCOBERTAS

☆ **Essa quantidade de "experimente isso ou aquilo"** para encontrar o que funciona melhor para você pode parecer cansativo, mas procure se divertir com as descobertas. Troque informações com as amigas e com sua mãe. Pesquise em revistas e na internet.

O cabelo pode se "acostumar" com um xampu?

Dizem que de vez em quando é bom trocar de xampu, porque o cabelo se acostuma com ele e o produto para de fazer efeito. Não é bem assim.

Resíduos de xampu, condicionador e outros produtos vão se acumulando no cabelo ao longo dos dias, deixando-o sem brilho e pesado; assim, usar outro xampu pode lavar os resíduos que se acumularam. Mas o melhor mesmo é lavar as madeixas com um xampu antirresíduos uma vez a cada quinze dias.

DICAS PARA CUIDAR DOS CABELOS

☆ **Não use muito xampu.** Coloque só um pouco na sua mão.

☆ **Quando o cabelo estiver totalmente molhado,** aplique o xampu no couro cabeludo e massageie suavemente. Isso estimula a corrente sanguínea e ajuda o cabelo a ter uma aparência saudável.

☆ **Não esfregue xampu nas pontas,** pois isso vai parti-las e enfraquecer os fios.

☆ **Enxague muito bem o cabelo,** procurando remover totalmente o xampu.

☆ **Se o cabelo estava muito sujo,** lave-o mais uma vez – não precisa fazer isso sempre.

☆ **Para que o condicionador tenha o máximo efeito,** antes de aplicá-lo absorva o excesso de umidade do cabelo com uma toalha.

☆ **Para secar, não torça o cabelo nem esfregue-o com a toalha,** pois isso também danifica os fios e parte as pontas. Apenas aperte-o com a toalha e, sempre que possível, deixe secar naturalmente. Uma dica para evitar que o secador agrida muito os fios é usar um produto termoativo antes.

☆ **Não escove o cabelo molhado;** use um pente com dentes largos.

☆ **Crie o hábito de lavar, pelo menos uma vez por semana,** pentes e escovas com água quente e detergente. Escovas e pentes guardam sujeira e oleosidade e podem ajudar no aparecimento de caspa.

Caspa

A caspa, aquele pozinho branco que pode aparecer nos ombros, é formada por partículas de pele morta que se soltam e ficam no couro cabeludo. Existem xampus anticaspa que, normalmente, dão conta do recado.

Chapinha

Os recursos que deixam o cabelo liso estão com tudo, não é mesmo? Mas é bom não exagerar, principalmente se você for fazer em casa, pois a chapinha mal aplicada pode estragar os fios, deixando-os frágeis e ressecados.

DICAS PARA UMA CHAPINHA COM FINAL FELIZ

☆ **Lave o cabelo.**

☆ **O próximo passo depende do aparelho que você vai usar:** alguns podem ser aplicados nos fios molhados, outros exigem que eles estejam bem secos. Informe-se sobre o equipamento que você vai usar e prepare seu cabelo de acordo. Se for o caso, seque-o muito bem, com o secador.

☆ **Use um bom creme para proteger o cabelo e mantê-lo liso por mais tempo.** De preferência, use um produto indicado por uma amiga ou pelo cabeleireiro – o que já é uma garantia de que o creme funciona.

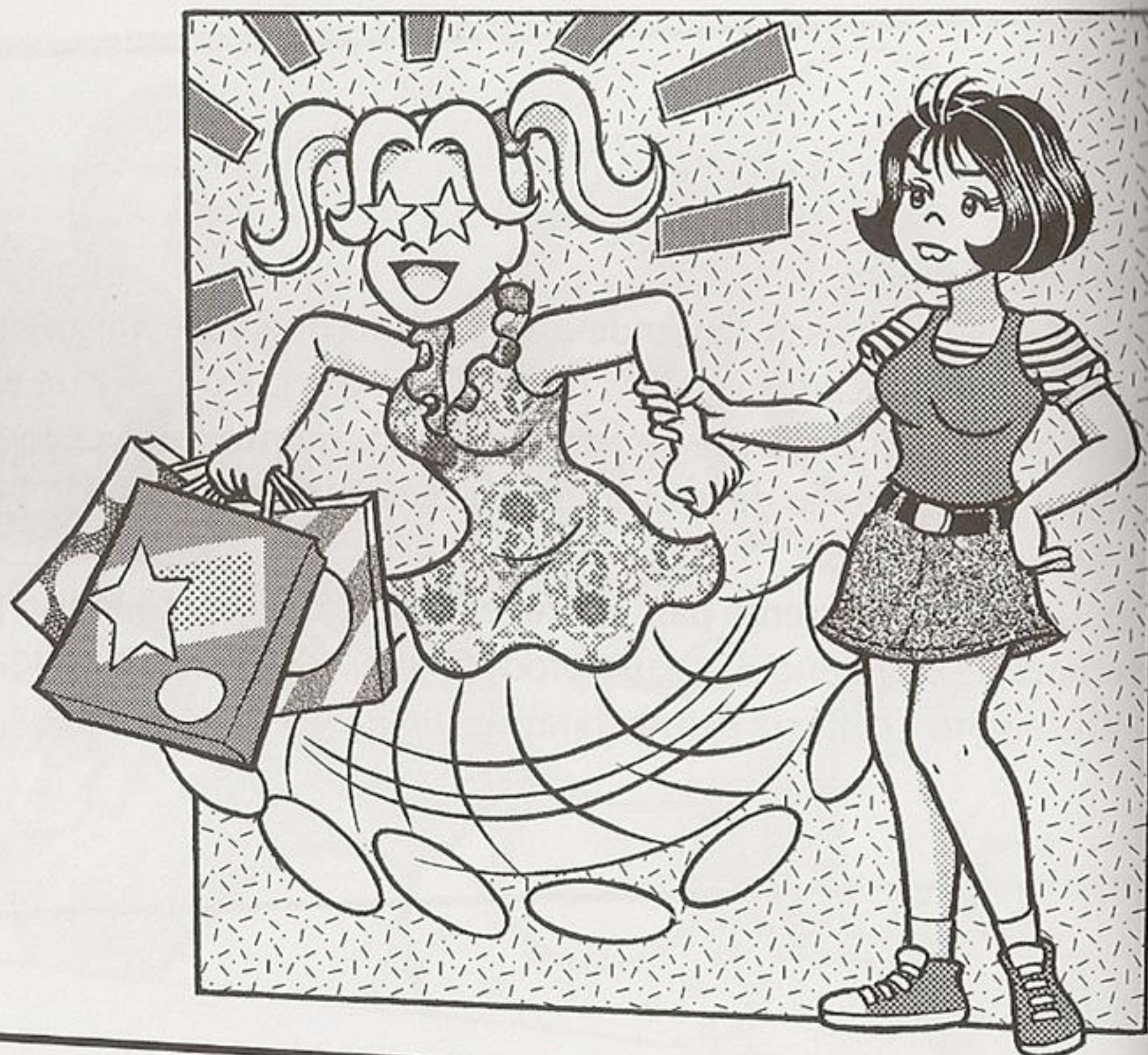
☆ **Aqueça a chapinha até a temperatura correta** antes de começar a passá-la pelos fios.

☆ **Use um aparelho que regule a temperatura,** e não deixe que ela passe do ponto ideal.

☆ **Divida o cabelo em mechas,** passando a chapinha da raiz para as pontas, apenas uma vez em cada mecha. *Não passe mais do que uma vez em cada conjunto de fios.*

☆ **Não pare com a chapinha no meio de uma mecha** – isso pode queimar os fios.

☆ **Mesmo com todos esses cuidados, a chapinha pode ressecar o cabelo.** Assim, você precisa fazer hidratações em casa e no cabeleireiro.

ROUPAS

É muito difícil (e caro!) ficar na moda. Mesmo porque, quando se faz questão de estar na "última" moda, logo você fica "última na moda", pois suas roupas ficam ultrapassadas assim que chegam as novas coleções – seu guarda-roupa fica com uma "cara de ano passado".

As roupas que você usa são, ou deveriam ser, um discurso sobre como você se sente em relação ao mundo e a si própria, a tribo a qual você pertence ou com a qual sente mais afinidade. Se você se vestir toda de preto, passar aquele lápis preto nos olhos e pintar as unhas de roxo, todo mundo vai olhar para você e pensar "ela é gótica ou emo". Até certo ponto, você pode usar o que quiser, mas preste atenção na mensagem que sua roupa passa.

Não faz sentido usar algo só porque todo mundo está usando se você não se sente bem com aquilo. Para a roupa ficar bonita no seu corpo, primeiro você precisa se sentir à vontade com ela. Usar minissaia porque as suas amigas estão usando não vai valorizar suas pernas em nada se você ficar o tempo todo puxando a barra da saia, constrangida, preocupada se todos estão olhando para você.

Quando sair para comprar roupas, vá sempre com alguém. De preferência, uma amiga ou irmã em cuja opinião você confie. Provavelmente, sua mãe estará junto, principalmente se ela está comprando roupas para você. Experimente a roupa com cuidado, observe-se no espelho, sente, levante; peça a opinião de quem está com você. É comum que mães e filhas não concordem muito sobre roupa – principalmente sobre a roupa que a filha vai usar –, mas preste atenção nos comentários da sua mãe, pois ela pode ter razão.

Tenha calma antes de comprar. Pense bem, experimente outras cores, veja se o tamanho é aquele mesmo. É muito frustrante não usar uma roupa porque está muito grande ou pequena.

SAPATOS E ACESSÓRIOS

Sapatos e acessórios – além garantir muita diversão – são "uma mão na roda". Eles podem mudar completamente a cara de uma roupa. O famoso "pretinho básico", por exemplo; aquele vestidinho preto simples, sem muitos detalhes, que parece funcionar em qualquer ocasião. Você pode usá-lo de tarde, com uma jaqueta jeans e sandálias baixas, ou à noite, numa festa, com bijuterias, salto alto e maquiagem.

O mesmo pode acontecer com uma regatinha e uma calça ou saia jeans. Os acessórios e sapatos transformam a roupa, e você junto. Sabendo compor esses elementos, um guarda-roupa básico pode servir para todas as ocasiões. E, depois, os acessórios não precisam ser "do seu tamanho". Pense que é mais fácil pegar emprestado um par de brincos do que um vestido. Mas, por outro lado, é mais fácil perdê-los. Portanto, cuidado!

A MODA É... CUSTOMIZAR

Customizar suas roupas é tudo de bom! Você reaproveita peças antigas ou fora de moda (ou pequenas, ou "cansadas"), exercita suas habilidades manuais e criatividade e ainda recicla! Nestes tempos de preocupação com o meio ambiente, reutilizar e reciclar conta muitos pontos.

Customizar é você pegar uma peça que não usa porque cansou dela, ou porque se arrependeu de comprar e ela está lá, jogada no fundo do guarda-roupa. Aí você dá um trato e a deixa linda! Chiquérrima!

Também rola comprar uma roupa pensando em customizá-la. Por exemplo, você encontra um vestido baratinho numa liquidação. É barato, mas você pensa "poxa, eu nunca vou usar isso...". Mas pode ser o caso de pensar o porquê de você nunca precisar usá-lo. Será que, com algumas modificações, você não consegue um vestido diferente, superdescolado?

E aquela camiseta que você amava, mas que usou tanto que ficou com cara de velha e está desbotada? Que tal tingi-la? *Batik*, *tie-dye*, uns brilhos aplicados aqui e ali... e está nova. E exclusiva!

Uma calça jeans pode virar uma saia, uma bermuda ou um shortinho – mas não jogue fora as pernas que você acabou de cortar, pois elas podem virar uma bolsa.

Sua imaginação é o limite... e também suas habilidades manuais. Mas, se você não sabe costurar, bordar ou não se acha muito habilidosa, não desista ainda. Essa pode ser a hora de aprender. Quem sabe sua mãe ou avó não querem lhe ensinar? Você pode aprender uma atividade divertida e até lucrativa – sabia que tem gente que ganha dinheiro assim, comprando, customizando e revendendo roupa usada?

TELEFONE CELULAR

Telefone celular é um instrumento de comunicação que serve para você agilizar algumas coisas na sua vida e dar recados importantes. Também serve para manter contato com a galera, para saber o que rolou e o que vai rolar. Quanto mais evoluem, mais os celulares deixam de ser apenas um meio de comunicação entre duas pessoas. Eles também tiram fotos, enviam mensagens de texto, acessam a internet, substituem a agenda, fornecem orientações de direção (GPS),

enfim, transformaram-se em verdadeiros computadores ultraportáteis. Hoje em dia as facilidades são muitas e praticamente todo mundo – os adolescentes incluídos – pode ter um telefone celular. Mas não é todo mundo que pode usar um telefone celular – ou seja, pagar os custos elevados das ligações. Além do tamanho da conta, existem outras preocupações que uma usuária consciente deve ter, como *segurança* e a boa educação.

✓ Em primeiro lugar, pense na conta e em quem a paga – provavelmente, seus pais. E, mesmo que seja você, pense se vale a pena gastar quase tudo o que ganha pagando a conta do celular. Porque aí aparece uma oportunidade de uma viagem, por exemplo, e você não tem dinheiro guardado...

✓ A tática de ligar para alguém e desligar logo depois do primeiro toque, só para o telefone da pessoa que você está chamando identificar o seu número e, com isso, fazer a pessoa ligar para você é algo muito grosseiro e irritante. As pessoas fazem muito isso, e quem recebe a chamada normalmente fica muito bravo. Se o seu celular é pré-pago e você está quase sem crédito, é melhor não ligar para ninguém, a menos que seja uma emergência ou que você precise mesmo falar com aquela pessoa.

Fazer a pessoa ligar para você é algo muito grosseiro e irritante.

Como o celular é móvel e portátil, quem recebe a ligação pode estar num momento em que conversar é indesejável ou até perigoso.

✓ Quando a pessoa para quem você está ligando atender, antes de começar a falar pergunte se ela pode falar naquele momento ou se é melhor ligar outra hora. Como o celular é móvel e portátil, quem recebe a ligação pode estar num momento em que conversar é indesejável ou até perigoso.

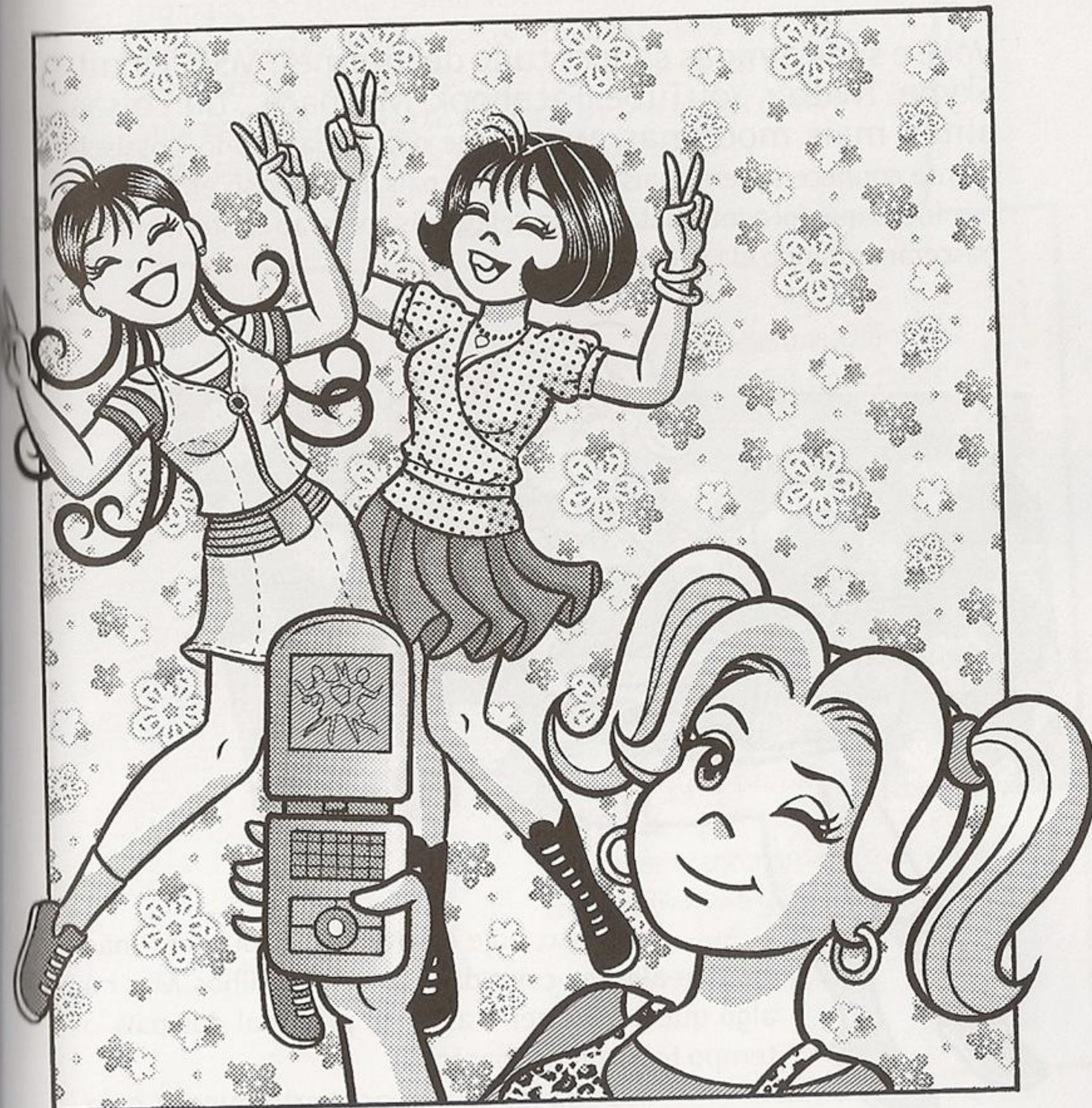
✓ Procure não incomodar quem está à sua volta. Fale baixo e procure um lugar mais reservado. Gente que conversa alto, no meio de um restaurante, por exemplo, passa péssima impressão. Assim você também protege sua privacidade.

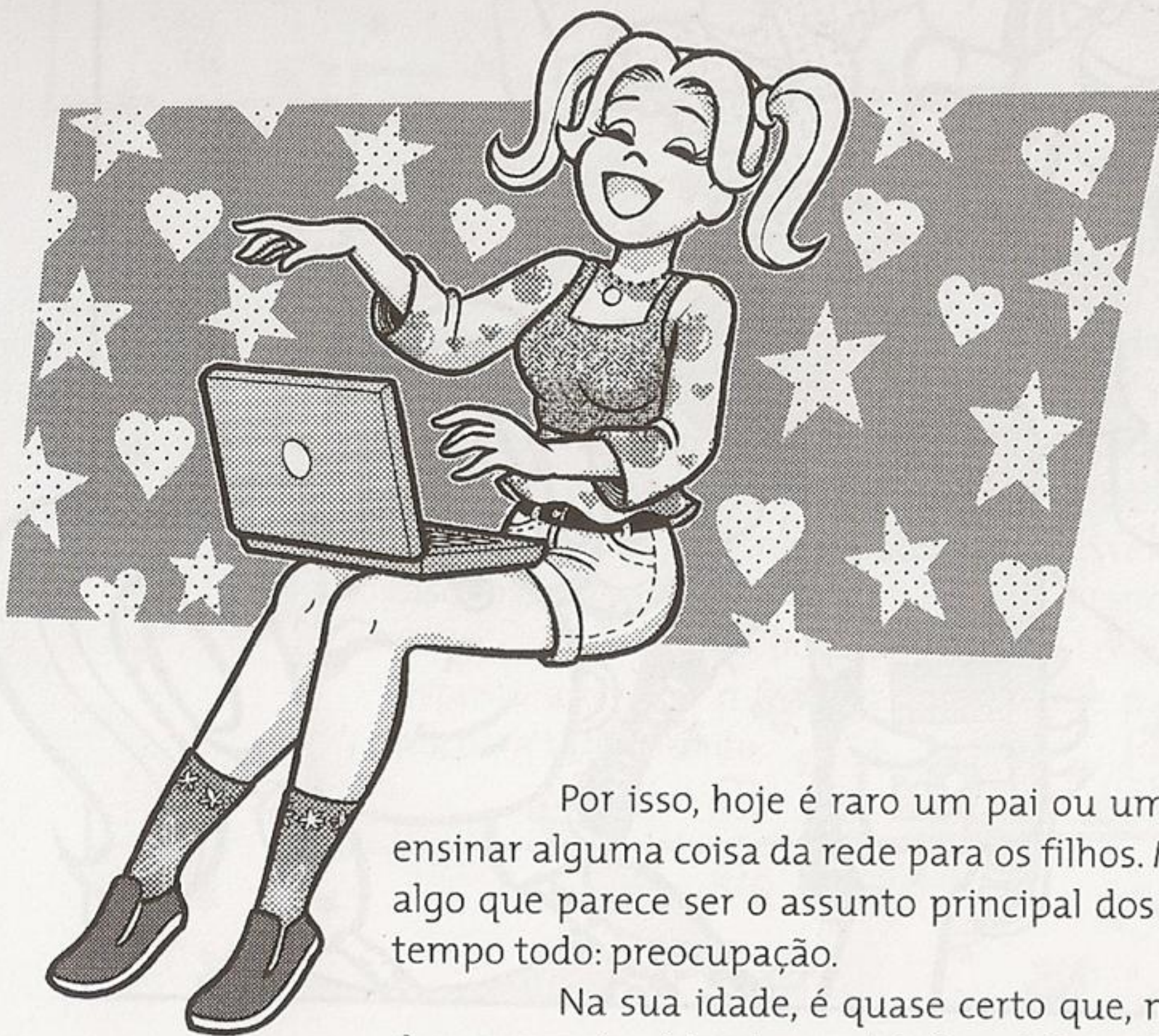
✓ Cuidado ao falar ao celular. Você já sabe que ninguém deveria usar o telefone enquanto dirige, pois isso pode provocar acidente. Mesmo ainda não tendo idade para dirigir, você deve tomar cuidado. Ao atravessar uma rua, por exemplo – ou fazer qualquer coisa que requer sua atenção –, evite usar o celular.

✓ Prefira usar o celular em locais seguros, para evitar roubos, que são comuns perto de estações de metrô e trem e em grandes avenidas ou em ruas muito movimentadas – ou, ao contrário, em lugares praticamente desertos (nos quais você não deveria estar).

✓ Ainda pensando em segurança, não deixe dados pessoais (como números de documentos ou senhas) na agenda do telefone; não registre os números de telefone como "papai", "mamãe" ou "casa". Prefira registrá-los pelo primeiro nome apenas. Anote o telefone de casa como o fixo da sua mãe – que estará identificada apenas pelo nome dela. Isso é para evitar golpes ou até crimes piores no caso de você perder ou ter o celular roubado.

✓ Não deixe fotos ou vídeos comprometedores e/ou constrangedores na memória do aparelho, pois podem parar em mãos erradas. Você já deve ter ouvido falar em escândalos envolvendo celebridades relacionados a fotos ou vídeos de celulares. O melhor mesmo é não fazer fotos e vídeos comprometedores. E por "comprometedor" entenda também brincadeiras bobas que matariam você de vergonha caso fossem parar na internet. Porque, quando algo assim cai na mão do povo, sempre vai ter alguém disposto a colocar o material num site e passar o link para todo mundo.

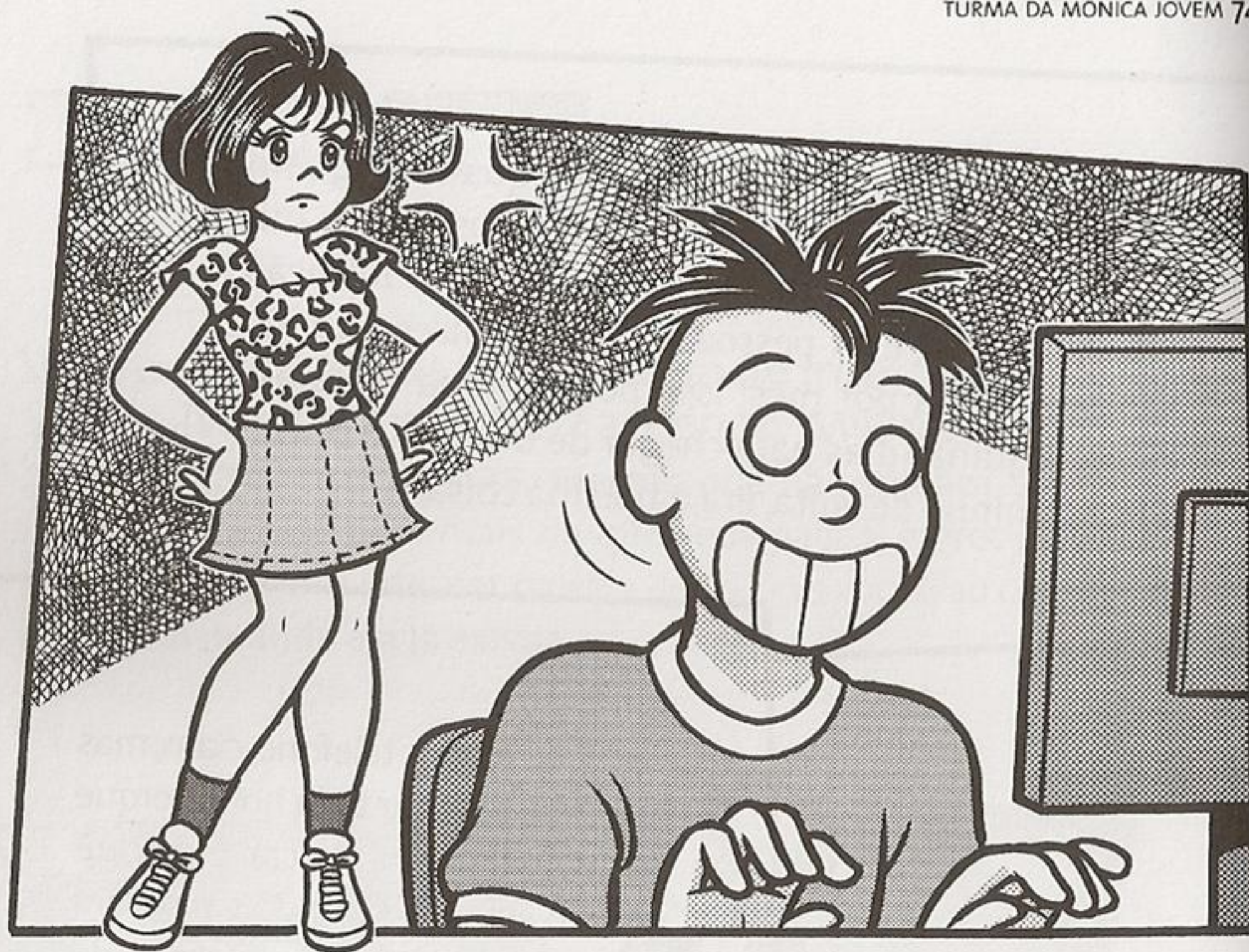
Observando esses detalhes, você pode usar o celular.

INTERNET

Você e suas amigas sabem tudo de internet: MSN, Orkut, Skype, Twitter, YouTube, Facebook, MySpace... ou coisas ainda mais modernas. Mesmo que não saibam tudo, possivelmente conhecem bem mais do que seus pais. E é preciso entender a revolução que foi a internet na vida deles, pois vocês, ao contrário deles, nasceram quando ela já existia.

Por isso, hoje é raro um pai ou uma mãe ensinar alguma coisa da rede para os filhos. Mas há algo que parece ser o assunto principal dos pais, o tempo todo: preocupação.

Na sua idade, é quase certo que, na casa dos seus pais, só havia um telefone. Não existia celular. Quase ninguém tinha computador em casa, e a internet, embora já existisse, não podia ser usada pelas pessoas como hoje. Só militares americanos e pesquisadores tinham acesso a ela.

Imagine só: naquela época, quando alguém ia fazer intercâmbio nos Estados Unidos, ou em outro país, não havia e-mail nem MSN... a comunicação era por cartas. E as pessoas ficavam felizes quando recebiam uma por mês! Isso porque uma carta demorava quinze dias para chegar de um país a outro! E, no caminho de volta, era a mesma coisa.

Tinha telefone, claro, mas não dava pra ligar toda hora, porque era (e ainda é) muito caro – imagine só o seu avô fazendo sinal para sua mãe desligar. E o telefone de casa ficava na sala. Portanto, todo mundo ouvia as conversas!

A construção desse cenário todo é para reconhecer que a internet melhorou nossas vidas em muitas coisas. Mas também trouxe alguns problemas – e é aí que entra a preocupação dos pais. O primeiro problema é que a internet *absorve* a gente. Se a pessoa não toma cuidado, fica horas grudada no computador.

Aí é que está! Quando isso acontece, você deixa de fazer outras coisas legais, como assistir a um bom filme, ler, conversar com o resto da família ou até mesmo com os amigos. Muitos jovens estão deixando de ir à casa dos amigos, mesmo os que moram perto, para se comunicar via internet. Não é mais fácil – e gostoso – conversar ao vivo?

E é sempre a mesma coisa: você entrou na internet só para dar um recado, mas um assunto puxa outro e, quando vai ver, passaram-se horas e horas.

Outro problema na internet são os estranhos. Problema, não: eles são um perigo! Na internet, as pessoas se escondem. É fácil um maluco adulto de, sei lá, uns 30 ou 40 anos se passar por um adolescente para se aproximar das meninas inocentes.

Você pode achar que não é inocente, mas a maldade de algumas pessoas surpreende até mesmo os mais experientes. Há muitos casos de criminosos que fingem ser da sua idade e ter os mesmos interesses só para se aproximar de jovens. Por isso, seus pais têm razão quando dizem: "Nunca se encontre com alguém que conheceu na internet!".

Nesses casos, converse com sua mãe, mostre que ela pode confiar em você. Quando ela quiser dar um conselho, ouça. Não fique achando que sua mãe está exagerando – mesmo que esteja!

E, se quiser muito se encontrar com alguém que conheceu na rede, marque o encontro em um lugar com bastante gente, como a praça de alimentação de um shopping, e vá acompanhada. Leve mais de uma amiga e também um amigo, para ver se a pessoa é realmente quem disse que era.

Pode acreditar: a internet oferece, sim, muitos perigos. E, na boa, seus pais têm mais é que se preocupar com a sua segurança, né?

E ainda tem outros erros comuns que as garotas (e garotos) cometem na internet. Basta dar uma navegada pelo Orkut, Facebook ou outras redes sociais ou em blogs e fotologs pra ver fotos de jovens vacilando feio: tem foto de biquíni, com blusa do colégio e até algumas em que aparecem placas de carros!

A justificativa é sempre a mesma: "Ah, mas isso é só pros meus amigos me conhecerem melhor". Não caia nessa! Nas redes sociais até há filtros para que só amigos vejam essas fotos, mas isso não é 100% seguro. E, como já foi dito, existe muita gente mal-intencionada no mundo. Ou você nunca leu nada a respeito de gente que foi chantageada por causa de informações que um golpista pegou na internet? É preciso ficar muito, muito esperta!

Gente que vive de dar golpes em outras pessoas sempre existiu, mas hoje essas pessoas aproveitam a internet para criar novos crimes! E se um deles liga dizendo que é da sua escola e inventa alguma coisa pros seus pais?

Hoje, a polícia eletrônica brasileira já tem até agentes que se passam por pedófilos e bandidos e ficam testando jovens, pra ver quantos caem nessas conversas. E o que mais assusta: ainda tem muita gente que vai contando, pra alguém que nem sabe quem é, onde estuda, onde mora, a que horas faz inglês etc.

O segredo, então, é ficar muito atenta e usar a internet com inteligência e segurança. Afinal, tomando alguns cuidados, a rede é só alegria!

RELACIONAMENTOS

É muito comum, quando a adolescência chega, o jovem procurar novas amizades e até abandonar as antigas – as "de criança". Quando o adolescente começa a querer descobrir quem é essa nova pessoa que ele vê no espelho e não reconhece, pode ser que busque se afastar das "coisas de criança", aquilo que lembra a infância.

Isso não aconteceu com a galera do Bairro do Limoeiro, mas, mesmo assim, novas amizades surgem. Novos interesses podem aparecer, e é natural que novos relacionamentos apareçam. O grupo, ou a turma, passa a ser muito importante para o jovem em sua busca de uma nova identidade. Os amigos estão passando pelas mesmas transformações, e o adolescente procura encontrar neles o mesmo apoio que tinha dos pais quando era criança. Isso faz parte do processo de amadurecimento, da busca por sua identidade e liberdade.

A TURMA

O grupo de amigos passa a ser tão importante para o jovem que ele, muitas vezes, se esquece dos princípios que aprendeu em casa para ser aceito pela turma. Mesmo que nem esperem isso dele ou dela. Assim, a menina ou menino acaba fazendo coisas chocantes apenas para impressionar e ganhar destaque no grupo. Depois, esse jovem fica se sentindo mal por ter agido de um jeito estranho; ele não se reconhece nas coisas que faz. Esse comportamento, mais as mudanças naturais dessa fase, podem acabar transformando o adolescente em outra pessoa.

Por isso, lembre-se sempre de onde veio, do que aprendeu com seus pais e de tudo o que acha certo. Nunca faça nada que você sabe que está errado só porque seus amigos esperam isso de você!

Procure impressionar os outros mostrando personalidade; ou seja, que tudo o que você faz ou diz é verdadeiro, vem de dentro de você. E, pode acreditar, essa é a *atitude* que costuma impressionar os outros.

Lembre-se sempre de onde veio, do que aprendeu com seus pais e de tudo o que acha certo.

BULLYING

Sabe aquele cara chato, que põe apelido nos outros, bate nos mais fracos ou procura intimidá-los, toma coisas dos mais tímidos e debocha de professores e adultos em geral, despreza as pessoas de quem não gosta, incomoda as meninas com um assédio grosseiro, quebra coisas dos outros e tem outras atitudes semelhantes, sempre desagradáveis?

Então, arrumaram um nome para esse cara. Ele é o *bully*, e o que ele faz é chamado de *bullying*. Esse termo surgiu nos Estados Unidos, porque, faz algum tempo, isso virou um problema sério por lá. Aqueles casos em que garotos entram na escola, armados, atirando em todo mundo, podem ter sido originados porque os matadores eram vítimas de *bullying*. E isso teria levado os jovens a atirarem em todos – e não apenas naqueles que os assediavam –, porque *ninguém* os teria protegido quando eles eram as vítimas.

A partir daí, pesquisadores e autoridades começaram a estudar esse tipo de assédio, porque ele pode ser o motivo de alguns suicídios de adolescentes. Quando um garoto ou uma garota se torna vítima sistemática do *bullying*, ou seja, sofre com isso quase todos os dias, as consequências podem ser graves, e o jovem pode apresentar depressão, baixa autoestima, ansiedade e falta de interesse nos estudos. E, se quem estiver passando por isso não encontrar apoio em amigos, professores ou na família, o peso dessa agressão pode acabar se tornando insuportável.

Quando o *bullying* é muito intenso, pode ser que os amigos e colegas se afastem de quem está sendo vítima, com medo de também se tornar alvo das agressões. Lembre-se disso e não abandone seus amigos ou suas amigas.

Assim, se você testemunhar um caso de *bullying*, faça alguma coisa! Converse com o garoto ou a garota que está sofrendo, ofereça apoio. Ele (ou ela) deve contar o que está acontecendo para os pais e também para o coordenador ou diretor da escola. O *bullying* pode (e deve, algumas vezes!) até virar caso de polícia.

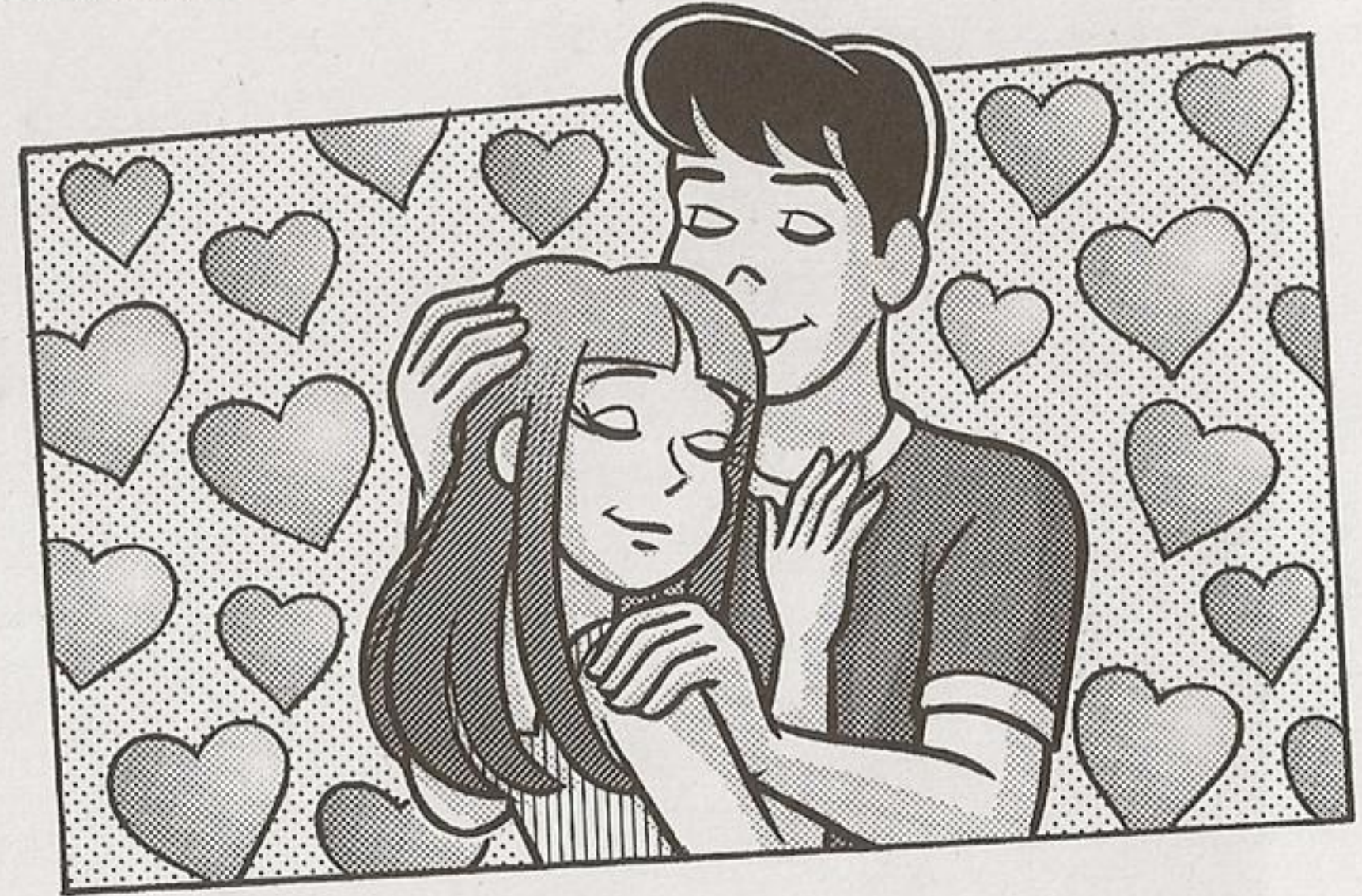
Você precisa tomar cuidado, também, para não se tornar um *bully*! É... meninas também fazem isso. Mas não por meio da força. "Dar um gelo" em alguém, com a intenção de *isolar* a pessoa do grupo, também é uma forma de agressão, pois ataca a autoestima dela. Jogar charme para cima dos garotos só para vê-los ficar vermelhos também, principalmente se você escolhe um determinado garoto e o faz sofrer todo dia.

Não seja mais uma vítima de *bullying* – se estiver acontecendo algo parecido com o que acabou de ler, conte para os seus pais. Mas, também, não é nada legal você ser um *bully*. Portanto, cuidado com as "brincadeiras".

GAROTOS

Durante seus primeiros anos de vida, era comum brincar com os meninos sem se importar com o fato de que eles eram... bem, meninos. Então, um pouco mais tarde, eles se tornam chatos, irritantes. Aí, com a adolescência, você começa a se interessar por eles novamente.

De repente, uma amiga arruma um namorado e só fala nele. Parece que não tem outro assunto. Aos poucos, todas as suas amigas estão curtindo a companhia dos garotos, que já fazem parte da turma. Algumas estão namorando, outras ficando... E você, como fica nessa história?

Bem, você não precisa ter pressa para ficar ou namorar. Pode deixar a vida rolar. Não aceite pressões das amigas ou de revistas, filmes e, principalmente, da televisão para se envolver com alguém. É normal que o interesse por garotos surja em idades diferentes para garotas que, apesar de terem a mesma idade e gostarem das mesmas músicas e atividades, são pessoas diferentes e também possuem ritmos de desenvolvimento diferentes.

A pressão que você pode sentir, fazendo com que acredite que "todo mundo" está ficando ou namorando, pode causar certa ansiedade, uma vontade de estar na mesma sintonia das amigas. Alguns meninos, também movidos por novos desejos, podem dar uma pressionada, para fazer você ceder: "Ah, que mané, todo mundo faz isso!", "Só você ainda está nessa de *filhinha do papai*", "Mamãe não quer, papai não deixa...". E um dos jeitos mais comuns de "botar pressão" é infantilizar seu comportamento, fazer você se sentir criança, dizer que, se já fosse adulta (ou, pelo menos, *não criança*), se comportaria como tal.

Acontece que uma mulher adulta é bastante segura do que quer e do que não quer, e não cede a argumentos bobos como esses.

FICAR, NAMORAR... BEIJAR?

Há algum tempo apareceu o "ficar", que, como você sabe, é dar uns beijinhos e trocar carinhos sem compromisso. Algumas pessoas mais velhas ficam horrorizadas com a ideia (e umas nem tão velhas assim também ficam).

Seja como for, chega uma hora em que bate a curiosidade: como será que é ficar ou namorar? Muitas vezes, a garota se apaixona pela ideia de namorar antes de realmente gostar de alguém. A menina chega, vamos dizer, aos 13 anos e quer um namorado.

"Você está gostando de alguém?"

"Não, eu só quero namorar!"

Ela quer descobrir um pouco mais sobre sua intimidade, como o corpo – que está lhe causando e pedindo sensações novas – reage a esses novos estímulos.

Então, numa festa, por exemplo, se um garoto se aproximar e *se engraçar*, começando a mexer no cabelo da menina, fazer carinho no rosto, pegar na mão... e beijá-la, é possível que ela corresponda, porque está querendo conhecer melhor as sensações que esses carinhos provocam.

É muito comum o garoto se aproximar e simplesmente dizer: "Quer ficar comigo?".
E você já entende o que ele quer dizer com ficar.

E se é a garota que resolve perguntar a um garoto se ele quer ficar com ela? Pois é... deveria ser normal, não é? Mas não é. Esse não é um comportamento comum. E sempre que você adota um comportamento incomum precisa estar preparada para a possível reação das pessoas, que vão julgar o que você está fazendo e querer classificá-la – geralmente de modo bastante negativo.

Galinha e *rodada* são alguns dos adjetivos que podem querer colar em quem ousa desafiar "as regras". Para tomar esse tipo de decisão – ser ousada –, a garota pode refletir sobre algumas coisas:

✓ Seu grupo de amigos está mais para liberal (as pessoas acham legal que as garotas ousem e desafiem regras) ou conservador (não gostam de novidades, criticam as pessoas por suas roupas e atitudes e adoram colocar apelidos nos outros)? Seja como for, essa reflexão deve ajudar uma garota a decidir se está no grupo certo de amigos. Se o grupo – liberal ou conservador – deixa a menina constrangida o tempo todo, talvez ela precise de mais amigos e de formar um grupo no qual se sinta mais à vontade. E fique ligada: isso não quer dizer abandonar os amigos antigos, mas, sim, somar novos.

✓ Como é o garoto que está provocando na garota essa vontade de ousar? Em primeiro lugar, ele vale a ousadia? (Parece que sim, não é? Do contrário, não estaríamos refletindo taaanto sobre o assunto!) Segundo: ele é conservador ou liberal? Porque, se ele se assustar com o excesso de iniciativa da menina, ela vai dar uma tremenda bola fora. Nesse caso, o melhor seria fazer o tradicional: jogar charme – olhares, sorrisos... "dar mole", "pagar pau", escolha sua gíria.

✓ Outra coisa para pensar: qual a expectativa com o garoto? Você quer só ficar ou pretende que o relacionamento evolua para o namoro? O comportamento dele nessa área sentimental já é conhecido? Se ele fica com uma garota por semana (ou mais), é provável que não vá querer ir além disso, principalmente se a menina chegar junto, perguntando se ele quer "ficar" com ela.

Isso tudo pode até parecer muito complicado, pois exige muita reflexão antes de agir. Talvez fosse melhor não fazer nada ou agir "na louca". Mas não é bem assim. Depois que você se entender bem e começar a se sentir mais segura sobre o que quer e o que *não* quer, suas atitudes serão mais automáticas, pois a reflexão e a avaliação das situações começam a ser muito rápidas, sem você nem perceber. É como se você agisse por instinto, mas um instinto treinado.

Alguns povos nem sabem o que é beijar, e seus membros estranhariam se alguém grudasse a boca na deles.

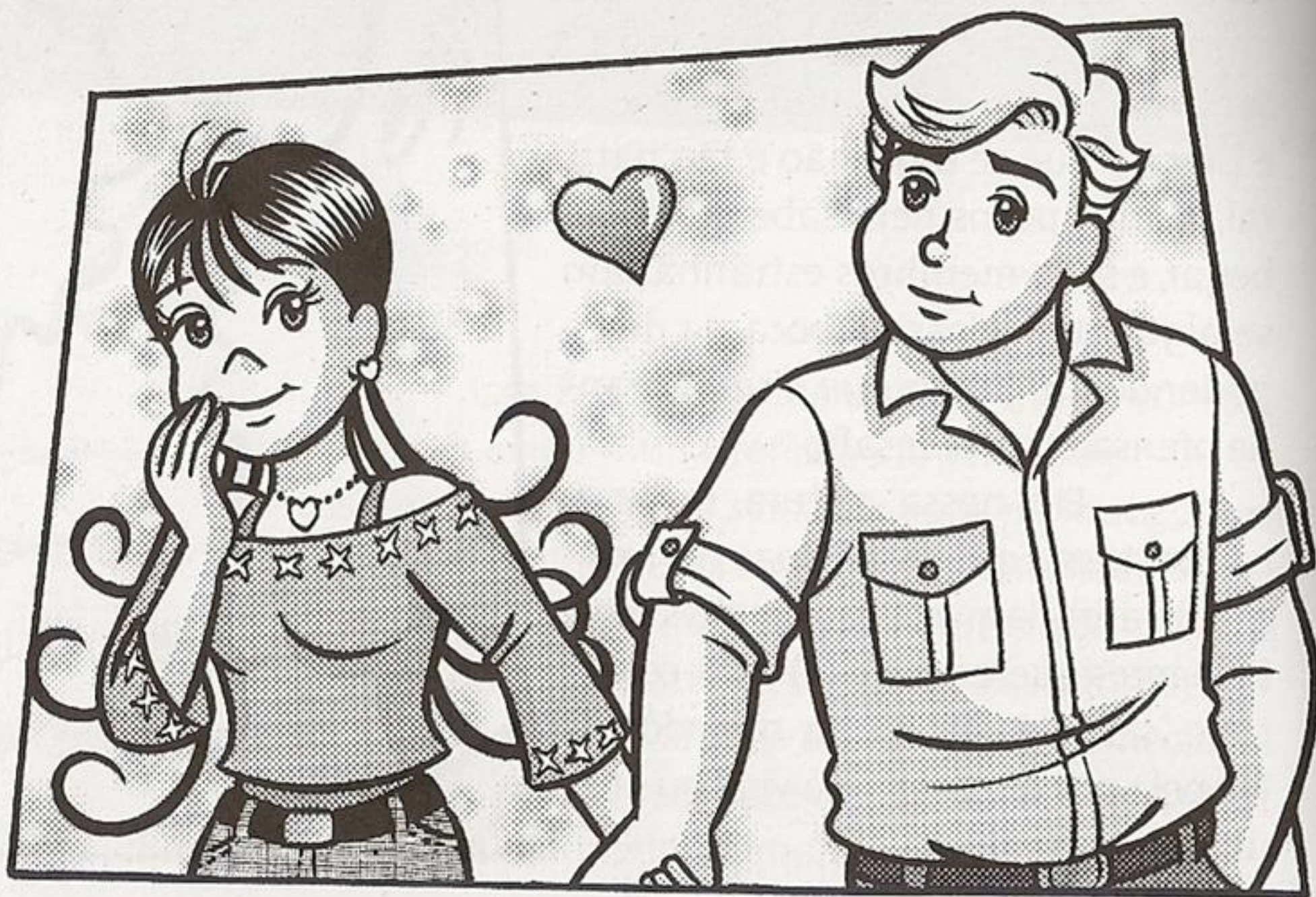
BEIJAR

É algo que parece tão natural, tão próprio dos relacionamentos amorosos, que é estranho que cause tantas dúvidas e até medo. Primeiro, é preciso que se diga: não é tão natural. Alguns povos nem sabem o que é beijar, e seus membros estranhariam se alguém grudasse a boca na deles, podendo até julgar que é uma grande ofensa ou um desafio.

Em nossa cultura, beijar é um costume que as pessoas normalmente apreciam (quando os dois participantes querem fazê-lo). Mas, como tudo, causa insegurança quando se faz pela primeira vez – na vida ou em um relacionamento.

O beijo estabelece um nível de intimidade maior entre os "beijantes".

QUANDO BEIJAR?

Quando a oportunidade surgir. Mas lembre-se de fazer a oportunidade surgir ou, pelo menos, dar espaço para que aconteça. O beijo estabelece um nível de intimidade maior entre os "beijantes". E intimidade é algo que cresce. Seria estranho você estar a fim de um garoto da sua turma e, um belo dia, no meio de todos os amigos, tascar-lhe um beijo. Ou ao contrário. Imagine-se jogando conversa fora com a turma e um cara, que você até acha legal, vem e lhe dá aquele pega. Você se assustaria. Então, tudo começa com uma atenção especial, um sorriso, um toque... Os dois percebem que o desejo de beijar é mútuo, aproximam a cabeça... a música aumenta e a câmera fecha no rosto dos "beijantes".

DEVO BEIJAR NO PRIMEIRO ENCONTRO?

Não há como estabelecer regras para isso. Tudo o que deve acontecer em qualquer encontro depende do que desejam as duas pessoas envolvidas. Se os dois querem beijar, ótimo. Se um dos dois não quer, lembre-se de um princípio geral e soberano:

"Ninguém deve fazer algo íntimo com o qual não se sinta totalmente à vontade."
Nunca se esqueça disso.

Ele vai me beijar e eu não quero!

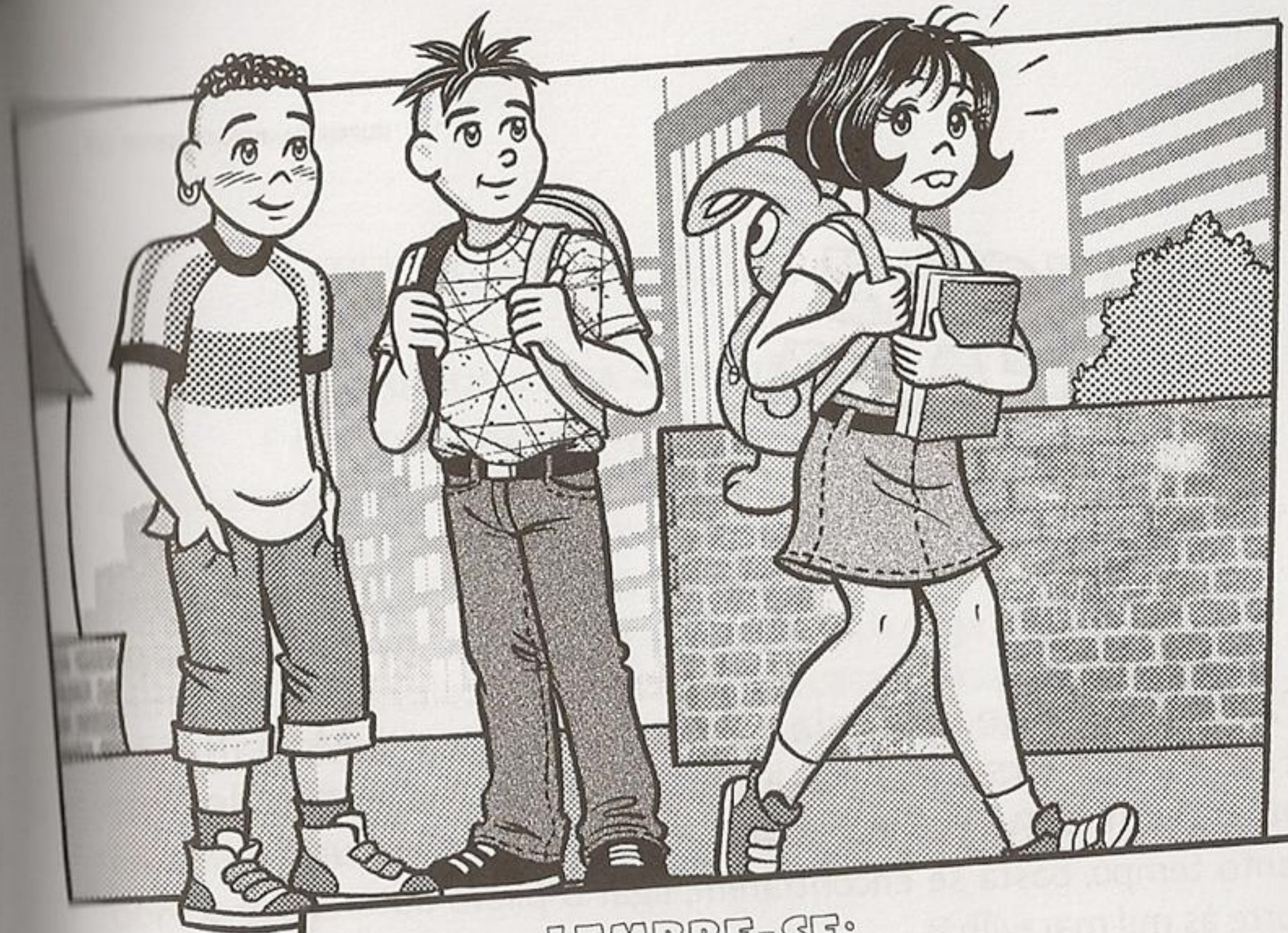
Vire a cabeça para o lado, evitando o beijo. Depois sorria, para evitar constrangimentos, e afaste-se, para evitar uma nova tentativa.

Como afastar alguém que está se tornando íntimo demais?

Depende. É alguém de quem você gosta, mas acha que está indo depressa demais? Faça algum comentário do tipo "preciso respirar", "preciso ir ao banheiro"; coisas assim, para cortar o clima. Depois que o garoto esfriar, explique que ele estava indo rápido demais e que você acha que ainda não é a hora.

Por outro lado, se é alguém que está lhe desagradando e não dá atenção aos seus toques para parar, ponha as duas mãos no peito dele, empurre-o para trás e diga: "Acho que vou vomitar!".

Até onde ir?

Isso precisa ficar bem claro: até onde você se sentir bem. Se a situação começa a ficar desagradável, é porque já passou do **seu** limite. E algumas garotas vão além do que gostariam simplesmente porque não sabem interromper o garoto ou porque ficam com vergonha de dizer não. Pensam algo como "puxa, eu estava dando mole, como é que agora eu vou dizer que não estou a fim? Ele vai pensar que sou uma garotinha boba!".

LEMBRE-SE:

☆ **O mais importante** é o que você pensa de si mesma.

Garotas que ficam muito preocupadas com o que os outros vão pensar acabam vítimas da situação e, depois, do arrependimento. Sentem-se mal e a autoestima vai parar lá embaixo da sola do sapato.

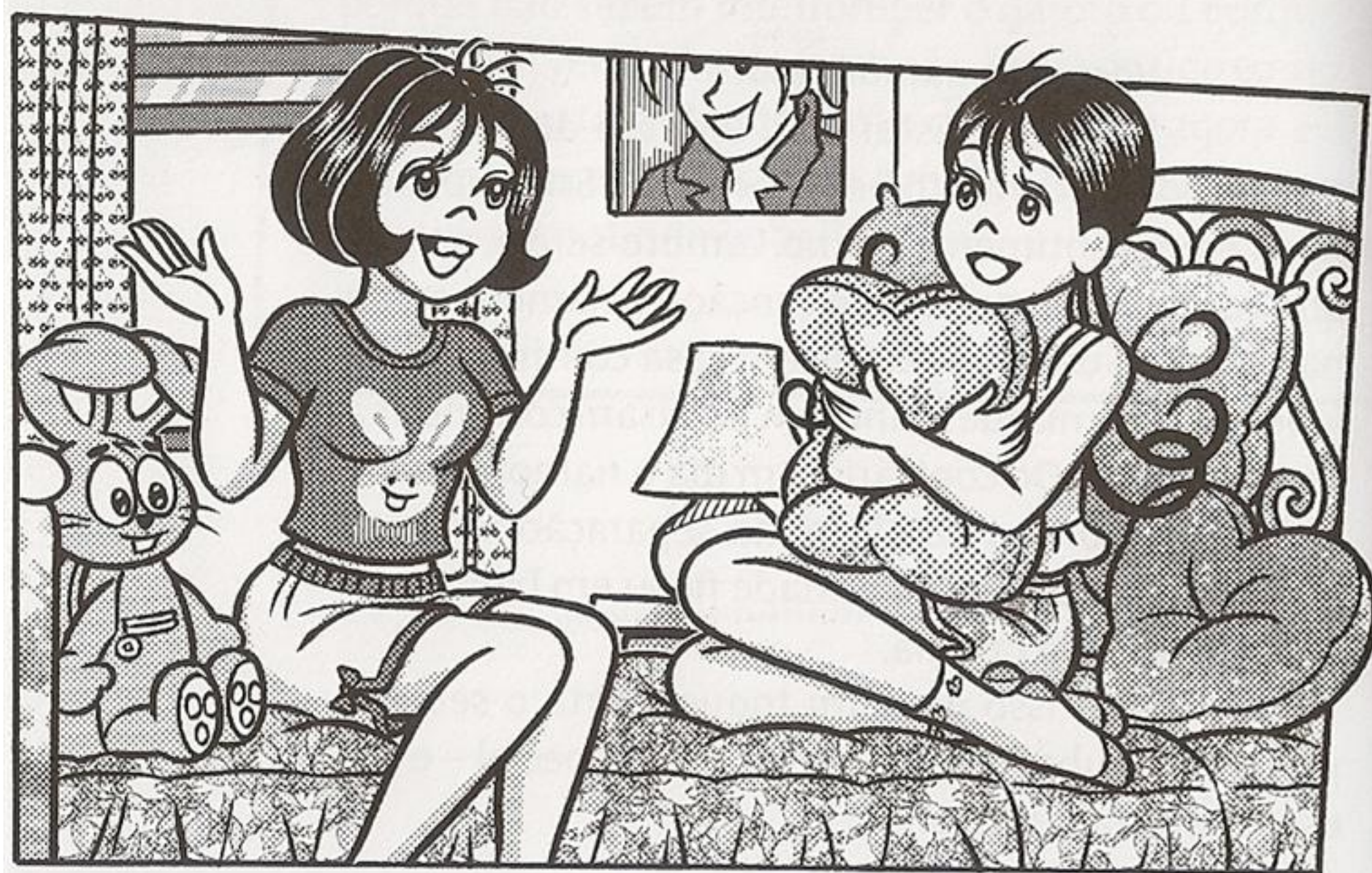
Você está namorando!

Parabéns! Estar com alguém de quem se gosta pode fazer muito bem para você. Estar apaixonada é um sentimento ótimo. Lembre-se, apenas, de que você não deve viver em função do namoro ou do namorado. Suas obrigações em casa continuam valendo. Suas amizades também precisam continuar a ser cultivadas. Do contrário, um dia o namoro acaba e, além da dor (ou do alívio) da separação, você vai descobrir que sua popularidade ficou em baixa com suas amigas e a família.

Mas isso é só um toque. Curta o seu namoro e descubra como é ter alguém especial – e ser especial para alguém.

AMIGAS EM CASA DE AMIGAS

Para amigas de infância, como a Mônica e a Magali, não é novidade uma ir à casa da outra, nem mesmo dormir ou passar alguns dias lá. Afinal, quando você tem uma amiga há tanto tempo, basta se encontrarem, ligar o piloto automático e tudo corre às mil maravilhas.

Mas como na adolescência a tendência é que você faça mais amigas e amigos, que conheça mais gente, vale relembrar algumas regrinhas de bom comportamento que vão fazer suas novas amigas (e as mães e os pais delas) se lembrarem com carinho de você e sempre quererem convidá-la de novo.

AMIGAS NA SUA CASA

COMO SER UMA BOA ANFITRIÃ

É fácil ser uma boa anfitriã. Simplesmente faça sua convidada sentir-se bem e confortável, como se sentiria na casa dela. Isso não significa deixar a hóspede fazer o que quiser – o que nem sempre é possível ou agradável. O melhor a fazer é ajudar sua amiga a compreender (e realizar) as rotinas da sua casa. Isso vai ajudar, também, seus pais a não se estressarem com as visitas e estarem sempre dispostos a receber suas amigas. Assim, antes que ela precise da informação, é bom avisá-la:

✓ O horário das refeições.

✓ A norma para usar as instalações da casa, como o banheiro. Por exemplo, fale se é necessário enxugar o chão após o banho – mostre onde estão pano e rodo.

✓ O horário em que normalmente *você* vai dormir – ou que seus pais esperam que você vá dormir; é claro que, com a visita em casa, você não vai dormir e deixar a sua convidada com a família. Se ela quer dormir cedo (pode estar muito cansada), facilite as coisas, mesmo que você não vá dormir ao mesmo tempo. Ajude-a a fazer a cama, a encontrar a toalha etc.

✓ As tarefas da casa são *sua* responsabilidade. Você não está liberada de suas obrigações porque tem uma convidada. Caso sua amiga queira ajudá-la, ótimo; do contrário, libere-a para assistir à TV, ler um livro etc.
✓ Os horários em que você tem tarefas determinadas: estudar, cuidar do irmãozinho enquanto sua mãe vai ao supermercado, trocar a fralda do pirralho. É claro que, se você convidou uma amiga para dormir em sua casa, você não vai fazer questão de assistir àquele programa de TV favorito, a menos que sua convidada também queira assistir.

✓ Algum cômodo ou equipamento da casa que você não pode usar (o escritório ou o computador do seu pai, por exemplo). Se você não pode, a hóspede também não.
✓ Coisas quebradas na casa: alguma cadeira, maçaneta, janela etc. Caso contrário, sua hóspede poderá se envolver em algum acidente e se sentir terrivelmente mal, achando que foi a culpada.

✓ Se a hóspede pode se servir quando estiver com fome ou sede, se tem liberdade para abrir a geladeira e armários para pegar lanches, sucos ou água gelada. Normalmente, o que se faz com convidados que vêm para dormir ou passar alguns dias é dizer "fique à vontade para se servir". Mesmo assim, é preciso avisá-la sobre itens que não devem ser tocados, como o suco do irmão mais velho e mais chato, o iogurte de dieta da sua mãe etc.
✓ Quaisquer outras informações sobre a sua casa. Por exemplo, se o seu pai é mal-humorado pela manhã e resmunga (ou não gosta de falar) com qualquer um que lhe dirija a palavra enquanto lê jornal, ou se a sua mãe (ou alguém) tem um lugar favorito à mesa... coisas assim.

Instruir sua amiga sobre a rotina do lar é muito importante. Existem casos em que a mãe deixa a filha trazer uma convidada, mas o pai não gosta muito da ideia. Então ele fica contrariado com alguma coisa (a menina, por exemplo, usou o banheiro *dele* na hora em que *todo mundo* sabe que o banheiro fica reservado para ele) e dá uma bronca nela. Isso é terrivelmente constrangedor, tanto para você como para sua amiga. Assim, peça a seus pais e irmãos que, se tiverem alguma reclamação contra sua amiga, a façam, mas primeiro a você, que transmitirá, do seu jeito, a ela.

Ela era um amor na escola, mas em casa está insuportável!

Isso acontece, e muito! Por isso alguns casamentos não dão certo: algumas pessoas se dão bem desde que não tenham que conviver. A convivência gera conflitos: é a calcinha fora do lugar, o chão do banheiro molhado, a falta de costume em colaborar e por aí vai.

Esse problema torna-se maior se a amiga for passar férias com sua família. Vocês vão ficar muitos dias juntas e nada dá certo. Todos (até você) estão irritados com ela e não sabem o que fazer. O melhor seria chamá-la a um canto e ter uma conversa séria, procurando esclarecer quais são os pontos de conflito. Agora, se mesmo isso não resolver (nem acalmar a situação), pode ser necessário perguntar se ela não prefere ir embora (se for viável e algum adulto puder levá-la; lembre-se de que sua família é responsável por essa menina!). E, afinal de contas, ela também não deve estar se sentindo bem.

Para evitar uma situação assim, é sempre bom convidar sua amiga, primeiro, para um fim de semana em sua casa. Assim vocês conseguem avaliar se uma viagem mais longa pode dar certo.

VOCÊ NA CASA DOS OUTROS

Se você já leu o item *Como ser uma boa anfitriã*, já tem uma boa ideia de como se comportar quando a convidada for você. Se a sua amiga – dona da casa – não lhe disser, procure saber sobre tudo aquilo:

☆ **Horário das refeições.**
☆ **O que fazer em cada situação.**
☆ **Lugares e pessoas a evitar.**
☆ **Se pode ajudar em alguma coisa.**
☆ **Horário em que sua anfitriã executa suas tarefas.**

O QUE FAZER SE VOCÊ TIVER SEDE?

Se você estiver apenas visitando uma amiga, peça-lhe um copo d'água. Mas, se estiver passando alguns dias (ou se já tiver intimidade), é melhor você mesma pegar, pois pode ser chato para ela ficar servindo você o tempo todo. Contudo, para abrir uma garrafa de refrigerante ou suco, é sempre bom perguntar se pode. Nunca se sabe, e o refrigerante diet pode ser daquela irmã que está sempre de dieta (e de mau humor).

E SE TIVER FOME?

Mais uma vez, há diferenças entre uma visita e uma permanência mais prolongada. Se estiver passando uns dias com sua amiga, diga-lhe que está com aquela fominha fora de hora e pergunte se vocês não podem arrumar algo para comer.

Agora, se você apareceu para uma "visitinha", mas não foi convidada para almoçar ou jantar, é um pouco estranho chegar à casa dos outros e pedir comida, a não ser que você seja *muuuito* amiga da pessoa. Ainda assim, não ataque a geladeira sem perguntar – não só porque isso demonstra falta de educação, mas porque você pode pegar algum ingrediente cujo uso já está planejado pela dona da casa.

OBA, FESTA!

Você foi convidada para uma festa! Que legal! Com certeza não é a primeira da sua vida, mas, quando você era criança, seus pais tomavam conta dos detalhes: presentes, *alguma coisa*... sabe o que é isso? Quando a pessoa convida você para ir à casa dela, geralmente costuma-se perguntar: "Você quer que eu leve alguma coisa?". Algumas vezes a pessoa responde: "Ah, pode ser um sorvetinho". Ou ela pode ter se esquecido de algum item e pedir para você comprar: "Puxa, esqueci do pão para o churrasco! Traz para mim?". Outras vezes, diz que não precisa. Aí, dependendo do tipo de festa, é bom levar mesmo assim. Pode ser uma sobremesa, algumas flores, uma lembrancinha para a anfitriã. Agora, se for uma festança, tipo balada, com muita gente, não é necessário – a menos que os anfitriões peçam, pois pode ser uma daquelas festas em que se pede para cada um levar alguma coisa.

ANIVERSÁRIOS

Aniversários são eventos especiais para os aniversariantes e costumam ser festas mais íntimas, em que só os amigos mais chegados são convidados. Por isso mesmo, sinta-se honrada pelo convite e obrigada a comparecer. Só falte se tiver um bom motivo. Tá, não gostar do(a) aniversariante é um bom motivo e, se você faltar, isso vai ficar meio claro. Por isso, se realmente não puder ir, ligue para a pessoa, explique-se e peça mil desculpas:

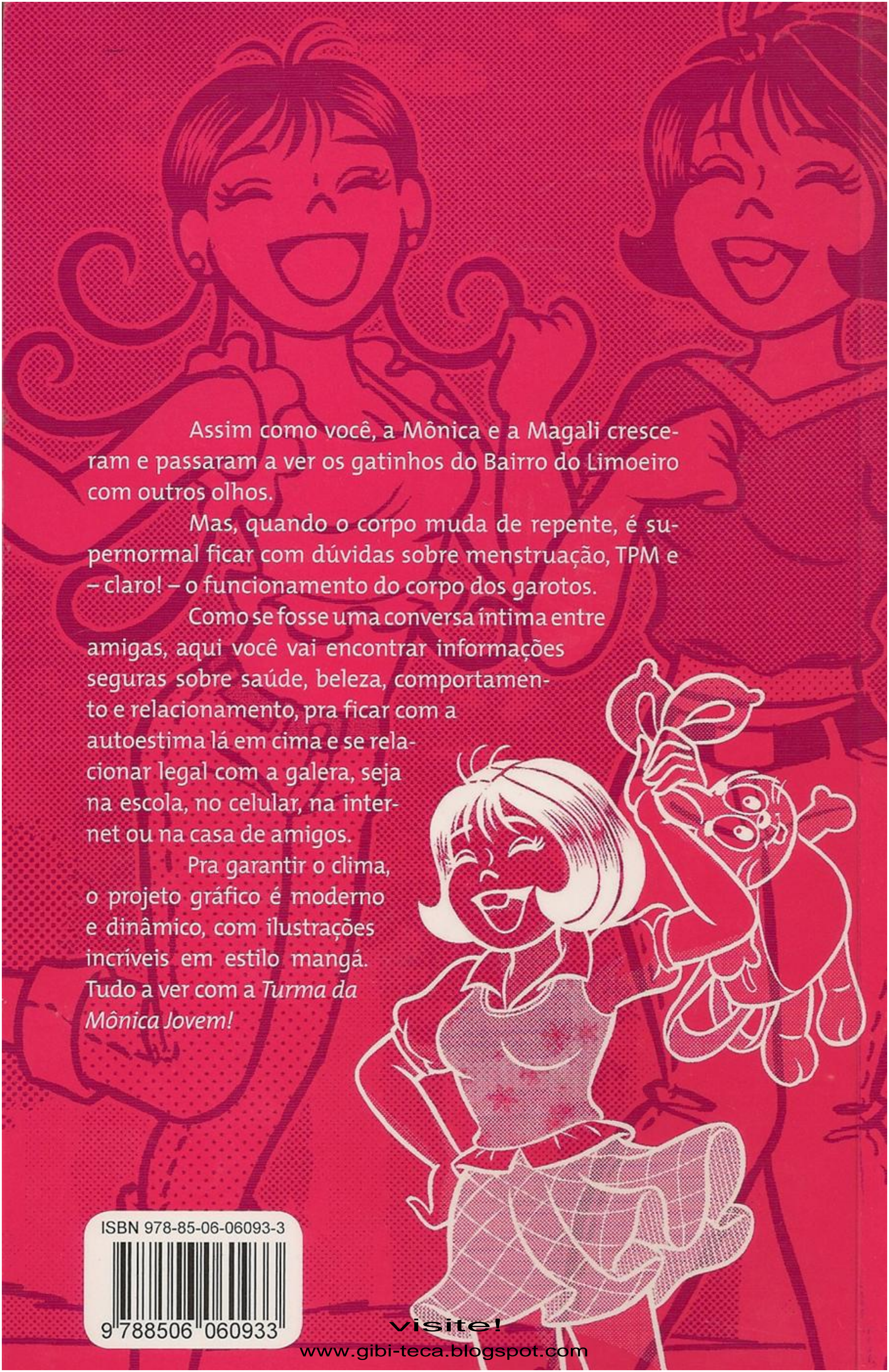
"Puxa, amiga, eu queria tanto ir, mas tem o casamento da minha prima no mesmo horário, me desculpe!"

Indo à festa ou não, você deve dar um presente à aniversariante. Aliás, capriche um pouco mais no presente se não for à festa.

"E se eu estiver dura, sem grana?"

Explique a seus pais a situação e peça uma ajuda. Se eles não colaborarem – o que pode acontecer por uma série de motivos, até pelo fato de eles mesmos estarem duros –, *faça* alguma coisa para sua amiga. O que fazer vai depender das suas habilidades manuais; se você não tiver nenhuma, faça um cartão de aniversário caprichado (*Mesmo! Faça com carinho e dedicação!*). Quando entregá-lo, você pode dizer "puxa, eu queria lhe dar algo melhor, mas estou sem grana!".

FESTA DO PIJAMA

Essa é uma festa que garante muita diversão e alguma dor de cabeça – diversão para as garotas, dor de cabeça para os donos da casa. Você já leu sobre como se comportar na casa dos outros. Durante uma festa do pijama, é preciso um pouco mais de controle por parte dos convidados, simplesmente porque são mais pessoas participando. E, se a situação sair de controle, os pais da anfitriã (que pode ser você) vão ficar *muito estressados*.

E, se eles sobreviveram e estão dispostos a passar por outra...

Provavelmente, os pais da anfitriã já passaram por isso antes, pois hoje em dia as crianças do ensino infantil já fazem festa do pijama. E, se eles sobreviveram e estão dispostos a passar por outra, dá para contar com certa disposição deles para aguentar a bagunça. Mas é bom colaborar, para que eles não se arrependam. Porque, se eles se arrependerem, é a anfitriã quem vai pagar o pato.

CONCLUSÃO

Bem, agora chega de papo. Pense em tudo o que leu e, quando tiver alguma dúvida, pesquise, leia, busque a informação de novo. Nem sempre dá para confiar em tudo o que se lê na internet. A fonte precisa ser, sempre, um site em que se possa confiar. E não conte apenas com a internet quando for procurar informações sobre algo. Lembre-se dos livros, que geralmente são bastante confiáveis. E, claro, você sempre pode contar com os seus pais!

Assim como você, a Mônica e a Magali cresceram e passaram a ver os gatinhos do Bairro do Limoeiro com outros olhos.

Mas, quando o corpo muda de repente, é supernormal ficar com dúvidas sobre menstruação, TPM e – claro! – o funcionamento do corpo dos garotos.

Como se fosse uma conversa íntima entre amigas, aqui você vai encontrar informações seguras sobre saúde, beleza, comportamento e relacionamento, pra ficar com a autoestima lá em cima e se relacionar legal com a galera, seja na escola, no celular, na internet ou na casa de amigos.

Pra garantir o clima, o projeto gráfico é moderno e dinâmico, com ilustrações incríveis em estilo mangá. Tudo a ver com a *Turma da Mônica Jovem!*

ISBN 978-85-06-06093-3

9 788506 060933